

## Viimeinen pöydässä tiskaa

- Suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyvien ilmiöiden kehitys printtimediassa 2010-luvulla

Heli Kähkölä

<b>Tekijä(t)</b> Kähkölä Heli	
<b>Koulutusohjelma</b> Ruokatuotannon johtaminen	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b>  Viimeinen pöydässä tiskaa – Suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyvien ilmiöiden kehitys printtimediassa 2010-luvulla	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 75
<p>Opinnäytetyössä tarkastellaan suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyvien ilmiöiden kehitystä printtimediassa 2010-luvulla. Työssä tarkastellaan valittuja ilmiöitä ja niiden alle levittyviä kokonaisuuksia. Tutkittavia kohteita on pyritty tutkimaan siitä lähtökohdasta, että ne joko ovat pysyviä tai ovat muuttumassa pysyväksi osaksi ruokakulttuuriamme. Ilmiöitä on tarkasteltu kuluttajan näkökulmasta.</p> <p>Tutkimukseen on valittu ilmiöt, jotka ovat olleet esillä tämän vuosikymmenen aikana suomalaisessa ruokakulttuurissa. Tutkittavina ilmiöinä ovat kotimaisuus ja luonto, kasvisruoka ja -ruokailu sekä trendit. Näiden ilmiöiden alle on nostettu vielä niin sanottuja alailmiöitä helpottamaan sekä tutkimusta että lukijan osuutta.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustassa määritellään tutkimuksen kannalta oleellisia käsitteitä. Näistä oleellisin on ruokakulttuurin määritelmä, jonka avaamisessa on käytetty kulttuurin määrittäystä. Kulttuuri on jotakin, joka opitaan. Ruokakulttuuri voidaan määritellä samasta lähtökohdasta.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä on käytetty tutkimustyyppistä dokumenttianalyysiä laadullisin menetelmin. Analyysitapana on käytetty sisällönanalyysiä. Tutkimuskohteina oli Glorian Ruoka &amp; Viini-lehti sekä Helsingin Sanomien Ruokatorstai. Näistä on rajattu vielä erikseen numerot, jotka olivat tutkimuskohteina. Valitut numerot ovat aikaväliltä 02/2010-02/2019. Opinnäytetyön tekeminen on aloitettu syksyllä 2018 ja varsinainen tutkimusajan kohta asetui keväälle 2019.</p> <p>Pohdintaosuudessa esitellään työn tuloksia, joista nousee selvästi esiin kolme teemaa: eettisyys, ekologisuus ja terveellisyys. Nämä seikat ovat erittäin keskeisessä roolissa, vaikka tuloksissa nousi esiin muitakin seikkoja, jotka ovat olleet ilmiönä kuluneella vuosikymmenellä. Tulevaisuudessa näiden kolmen rinnalle nousee myös turvallisuus sekä erilaiset sosioekonomiset seikat. Teknologia sekä esimerkiksi ruokahävikki tulevat nousemaan entistä enemmän esille. Kasvisruokailuun liittyvät asenteet kehittyvät ja asenteet normalisoituvat. Lisäksi on asioita, kuten ilmastonmuutos, jotka tulevat vaikuttamaan ruokakulttuuriin, mutta emme vielä tiedä koska ja miten.</p>	
<b>Asiasanat</b> Ruokakulttuuri. Suomi-kuva. Eettisyys. Ekologisuus. Terveellisyys. Mediakulttuuri	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Mitä on ruokakulttuuri .....	5
2.1	Muuttuva ruokakulttuuri .....	6
2.2	Ruokakulttuurin symbolinen merkitys ja ruoan valinta .....	7
2.3	Ruokakulttuuri ja media .....	9
2.4	Internet ja sosiaalinen media ruokakulttuurin väylänä .....	10
2.5	Ruokakulttuuri ja tulevaisuus .....	11
3	Luonto osana suomalaista ruokakulttuuria .....	13
3.1	Villiruoka .....	15
3.2	Riista, kalat ja liha .....	16
3.3	Marjat ja sienet .....	17
4	Vastuullisuus .....	19
4.1	Kasvisruokailulla vaihtelua .....	20
4.2	Terveellisyys, eettisyys ja ekologisuus .....	21
4.3	Luomu ja lähiruoka .....	23
4.4	Ruokahävikki .....	23
4.5	Tapahtumat .....	23
5	Tutkimusmenetelmä .....	26
5.1	Dokumenttianalyysi ja sisällönanalyysi .....	26
5.2	Suunnitelma .....	27
5.3	Aineisto .....	27
6	Tulokset .....	30
6.1	Kotimaisuus ja luonto .....	31
6.1.1	Ruoka ja ravinto .....	31
6.1.2	Suomalaisuus ja ruokakulttuuri .....	33
6.1.3	Eettisyys .....	34
6.1.4	Kala, riista ja villiruoka .....	36
6.2	Kasvisruoka ja -ruokailu .....	39
6.2.1	Asenteet kasvisruokailua kohtaan 2010-luvulla .....	39
6.2.2	Innovaatiot .....	42
6.3	Trendit .....	47
6.3.1	Ruoka mediassa ja sosiaalinen media .....	47
6.3.2	Luomu- ja lähiruoka .....	49
6.3.3	Ruokahävikki .....	50
6.3.4	Tapahtumat .....	53
7	Pohdinta .....	55
	Lähteet .....	71

# 1 Johdanto

”Kansakuntien kohtalo riippuu niiden tavasta ruokailla”, sanoi Jean-Anthelme Brillat-Savarin jo vuonna 1825 kirjassaan Maun fysiologia (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 7). Brillat-Savarinia voidaan pitää kaikkien aikojen kuuluisimpana ranskalaisena ruokakirjailijana. Ruokakulttuuri ja sen ympärille nivoutuvat tavat ovatkin keskeinen osa jokaista kulttuuria. Eri maiden ruokakulttuureilla on pitkät perinteet, toisilla pidemmät kuin toisilla. Maailman modernisoituminen sekä globalisoituminen on johtanut siihen, että myös eri ruokakulttuurit rikastuvat ja sekoittuvat keskenään. Näin on tapahtunut kautta aikojen. Erilaiset ruokatrendit ja ilmiöt myös vaikuttavat siihen, mihin suuntaan ruokakulttuuri kehittyy. Vaikka maailma muuttuu ja kehittyy ympärillämme jatkuvasti, perustarpeemme eivät muutu. Ruokaa tehdään ja syödään edelleen joka päivä, emme selviä ilman tätä edellytystä.

Tässä opinnäytetyössä tutkin, miten suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyviä ilmiöitä on käsitelty ja miten niistä on kirjoitettu printtimediassa 2010-luvulla. Olen valinnut tarkasteltavaksi tietyt ilmiöt ja tarkastelen sekä analysoin erityisesti valittujen ilmiöiden piirteitä ja niiden muutosta tutkimuskohteeksi valituissa printtimedioissa. Paino tutkimuksessani on siinä, miten ilmiöt on kirjoitettu ja miten ne esitetään lukijalle. Tutkin valittuja ilmiöitä kuluttajan näkökulmasta. Meistä jokainen on jollain tavalla kuluttaja, kun puhutaan ruoasta. Opinnäytetyössäni kuluttajalla tarkoitetaan kuitenkin henkilöä, jolla ei ole alan koulutusta, joka antaisi hänelle asiantuntijan statuksen.

Työni tarkoitus on tutkia, miten eri ilmiöiden merkitys ja painoarvo on muuttunut ruokakulttuurissamme. Tutkimuskohteita tarkastellaan siitä näkökulmasta, että ne joko jo ovat tai ovat vakiutumassa pysyväksi osaksi ruokakulttuuriamme. Muutos sekä kehitys kuuluu olennaisesti ruokakulttuuriin, joten täysin ennustettavissa se ei ole, mikä on pysyvää ja mikä ei. Erilaisten trendien myötä myös näkemykset saattavat muuttua ja se näkyy myös siinä, miten asioista kirjoitetaan artikkeleissa.

Olen valinnut työhöni eri ilmiöitä, joita tarkastelen. Mietin etukäteen, mitkä asiat ovat nousseet tämän vuosikymmenen puolella enemmän esiin erityisesti suomalaisessa ruokakulttuurissa ja valitsin sitten ilmiöt, jotka koin itse kiinnostaviksi. Tutkittaviksi ilmiöiksi nostin kotimaisuuden ja luonnon, kasvisruoan ja -ruokailun sekä trendit. Näiden alle määrittelin vielä erikseen kokonaisuuksia, joita tarkastelin tarkemmin.

Luonnon kohdalla tutkin muuttunutta luontosuhdetta. Nostin esiin erityisesti marjat, kalat ja riistan. Sekä viime vuosina kiinnostusta herättäneet villivihannekset. Opinnäytetyössäni niputan nämä villiruoka-käsitteen alle.

Kasvissyönnin osalta nostin tutkittavaksi erityisesti vaihtoehtoiset kasviperäiset tuotteet ja ylipäättään tutkin kasvisten syömisen lisääntymistä ja uutisointia sen ympärillä.

Trendien kohdalla nostin tutkimukseeni erilaisia tapahtumia, mediasuhdetta, ruokahävikin sekä lähi- ja luomuruoan.

Erilaiset ruokatrendit tulevat ja menevät. Maailma on murroksessa myös ruoan ja ruokailun suhteen. Kasvisruokailu on tällä hetkellä valtavassa suosiossa ja silti samaan aikaan suomalaisten lihankulutus vain kasvaa. Nousevana trendinä viime vuosina on ollut myös se, että ilmennetään omaa statusta ruoan kautta. Ruoka on muuttunut ilmaisukeinoksi, mikä ei kerro ihmisestä paremmin kuin ruoka. Olet mitä syöt!

Ruokakulttuuri ei pysy samanlaisena, eikä sille voida asettaa rajoja. Sen kuuluukin muovautua ja muuttua. Tällä hetkellä elämme ruokakulttuurin kehityksen kannalta hyvin mielenkiintoista aikakautta, koska ruoka kiinnostaa niin valtavasti ja teknologian myötä saamme nopeasti paljon tietoa. Ruoka kiinnostaa globaalisti länsimaissa tällä hetkellä niin paljon, että emme ehdi mitenkään perehtymään kaikkeen. Kiinnostuksen kohteena ei ole vain viimeisimmät ruokalajit, vaan ruoka kiinnostaa myös yhteiskunnalliselta näkökannalta. Miten valintani vaikuttavat? Miten ilmastonlämpeneminen vaikuttaa siihen mitä ruokaa on saatavilla? Riittääkö meillä puhdasta vettä? Jos ruoka kallistuu, mitä on varaa ostaa?

Teknologiasta huolimatta myös tärkeänä ja pysyvänä tekijänä ruokakulttuurin suhteen on opittu perintö. Opimme jo lapsesta lähtien yhdistämään tietyt ruokalajit ja symboliikan yhteen. Luomme muistoja joulupöydässä, syntymäpäivillä sekä vierailuilla. Muistamme hetkiä kouluruokailusta ja metsäretkiltä. Sekä päivittäisiä rutiineitamme, että erityisiä hetkiä värittää ruoka ja sen ympärillä vietetty yhteinen aika. Nämä jättävät meihin muistoja ja muistijälkiä.

Trendit jalkautuvat meille yleensä hieman jälkijunassa. Muualla maailmassa saatetaan siirtyä jo eteenpäin trendeissä, jotka vasta jalkautuvat meille. Ja kotikeittiöihimme läpilyöneet ilmiöt päätyvät yleensä ammattikeittiöiden kautta. Kaikki trendit eivät jää pysyvästi ruokakulttuuriimme, osa niistä ei koskaan edes lyö kunnolla läpi, vaikka niin etukäteen luultiin. Ruokatrendit myös aaltoilevat. Jonain toisena hetkenä aika saattaa olla kypsempi jollekin uudelle suuntaukselle, kuin aiemmin. Ennustettavuus on toisaalta helppoa, koska asumme niin syrjässä suhteessa muuhun maailmaan, toisaalta taas haasteellista koska ennusteet eivät ole aukottomia.

Ruokakulttuurimme kaipaa ehdottomasti systemaattista kehittämistä. Ja kehittämisessä on syytä huomioida uudet suuntaukset unohtamatta kuitenkaan sitä perimää, joka meillä

on. On sekä nykypäivää että tulevaisuutta yhdistää uutta ja vanhaa. Luoda kokonaan jotakin uutta, mutta inspiroitua myös siitä, mikä on jo olemassa. Jos tähän saadaan yhdistettyä kotimaisuus sekä lähi- että luomuruoka, niin kehitys tapahtuu ajan hengen mukaisesti. Viime vuosina kasvisruokailu on ollut läpilyövä valinta sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti. Sen rinnalle on myös noussut toinen, täysin toista ääripäätä edustava ilmiö; miten korvata liha lihalla? Kun eläin kerran on teurastettu, siitä halutaan käyttää kaikki osat. Mutta miten syödä lihaa eettisesti?

Maailman modernisoitumisen myötä myös mediakenttä on valtavan murroksen kourissa. Tulevaisuudessa internet tulee syrjäyttämään painetun median, osittain se on sen jo tehnyt. Sosiaalinen media taas on kenttä, jonka ruoka ja ruokaan liittyvät seikat ovat vallanneet. Sekä reseptit, trendit että uudet tuotteet leviävät hetkessä sosiaalisen median avulla kuluttajien tietoisuuteen. Niin hyvässä kuin pahassa.

Jo nyt esimerkiksi Ravintolapäivä sekä Taste of Helsinki hyödynsivät valtavasti sosiaalista mediaa markkinoinnissa ja tiedottamisessa. Ylipäänsä sosiaalinen media toimii informaatiokanavana myös keskenään kuluttajien parissa. Osaammeko ammattilaisina hyödyntää tämän väylän? Varsinkin kun sosiaalinen media on kanavana niin sanotusti kaksiteräinen miekka. Mitä negatiivisemmasta informaatiosta on kyse, sen todennäköisempää on, että tieto saavuttaa yhä useamman kuluttajan. Joka tapauksessa sosiaalisen median myötä tulee syntymään täysin uudenlaisia keskustelutapoja. Tämä haastaa jokaisen ruoka-alalla toimivan toimijan.

Vaikka kulunut vuosikymmen onkin ollut internetin nousukautta, valitsin kuitenkin tutkimukseni aineistoksi perinteisen printtimedian. Tein tämän valinnan siksi, että aineisto oli selkeämmin rajattavissa ja valittavissa, varsinkin vuosikymmenen alkupuolella. Lisäksi internetin ja varsinkin sosiaalisen median myötä tarvitsee omata ja hallita toisenlainen medialukutaito, kuin perinteisen printtimedian suhteen. Perinteisistä lehdistä löytyy aina toimittajan tai kirjoittajan nimi, joka vastaa tuotetusta sisällöstä. Internetissä näin ei välttämättä ole, joten luettuun lähteeseen ja sen todenmukaisuuteen täytyy suhtautua huomattavasti kriittisemmin. Nimettömät lähteet eivät puolla hyvää akateemista tutkimusta.

Tuon kuitenkin esiin opinnäytetyössäni voimakkaasti myös internetiä ja sen merkitystä tiedonväylänä. Se on kuitenkin tulevaisuuden valtamedia ja se tiedonjakamisen muoto, jonka äärelle ihmiset hakeutuvat. Se on myös nouseva tiedonväline ruokamedian lähteenä. Jo nyt jokaisella ruokaan erikoistuneella printtimedialla on myös aktiivisesti päivittyvät, taidokkaasti tehdyt internetsivut ja sosiaalisen median tilit reseptipankkeineen ja blogeineen.

Vaikka käytin tutkimukseni aineistona printtilehtiä, nousivat myös keittokirjat tutkimusaineistossani esille. Keittokirjoja on ilmestynyt viime vuosina paljon ja niille on ollut kysyntää. Internet on laaja tietopankki, josta voit löytää mitä vain. Reseptien ja ruoan kohdalla tämä saattaa kuitenkin olla myös haaste, koska vaihtoehtoja on yksinkertaisesti liikaa. Keittokirjoissa vaihtoehdot ovat jo valmiiksi rajattuna. Tämä osoittaa, että ainakaan ruokamedia ei ole vielä kokonaan siirtymässä sähköiseksi. Käsittelen pohdintaosuudessa lyhyesti myös keittokirjojen esiintymistä osana kokonaisuutta.

Sain ideani opinnäytetyöhön Helsingin Yliopistolla ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelän luennolla. Hän oli Kansanravitsemuksen kurssilla puhumassa Ruoankäytön kulttuurisista merkityksistä ja pohti, että olisi mielenkiintoista, jos joku tutkisi miten suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyvä kielellinen ilmaisu on muuttunut tällä vuosituhannella nimenomaan median taholta. Tästä ei ole juurikaan tehty aiemmin tutkimusta. Rajasin oman tutkimukseni koskemaan kuitenkin vain kulunutta vuosikymmentä, koska suurimmat muutokset ovat tapahtuneet silloin. Lisäksi työn pituus pysyy rajauksen myötä inhimillisenä.

Suomalainen ruokakulttuuri on ollut itselleni suuri kiinnostuksen ja rakkauden kohde kaikessa moninaisuudessaan. Olen jo opintojen aikana työskennellyt sen parissa hyvin monipuolisesti. Olen päässyt tekemään, tuottamaan, luomaan, kehittämään, tarjoilemaan, kirjoittamaan sekä puhumaan ruokakulttuuristamme. Olikin siis hyvin luonteva valinta tehdä opinnäytetyö jostakin, joka koskee nimenomaan suomalaista ruokakulttuuria.

Tämän vuosituhannen aikana on nostettu esiin sitä, miten tärkeää on, että perheet ruokailevat yhdessä. Ruokailu kun on muutakin kuin vain syömistä. Yhdessä mietittyjen aterioiden sekä yhdessä tehdyn ruoan myötä myös perinnetietous siirtyy eteenpäin. Lisäksi jokaiseen päivään tulee yhteinen hetki, jolloin on luontevaa keskustella päivän kuulumiset, samalla ruokaillen. Yhdessä tekeminen voi myös auttaa madaltamaan lasten ennakkoluuloja uusia makuja kohtaan. Ruokailussa voi käyttää jopa hieman pelillistämistä. Ruokaa otetaan lautaselle sen verran kuin syödään ja viimeinen pöydässä tiskaa.

Ruoka ei ole enää vain selviytymisen kannalta pakollinen toiminto, vaan se on osalle ihmisistä, itseni mukaan lukien, myös vapaa-ajan ja elämän keskipiste. Ruoka kiinnostaa ja siitä haluaa oppia lisää. Haluan tulevaisuudessa olla mukana kehittämässä ruokakulttuuria ja innovoimassa uutta, samalla nauttien ruoasta, jonka ympärille kaikki nivoutuu. Jo Virginia Woolf kirjoitti vuonna 1928 teoksessaan *Oma huone*, että ”Ihminen ei voi ajatella hyvin, rakastaa hyvin, nukkua hyvin jollei hän ole syönyt hyvin” (Woolf 1980, 30).

## 2 Mitä on ruokakulttuuri

Tämä luku avaa kulttuurin sekä ruokakulttuurin käsitettä. Mitä ruokakulttuuri pitää sisällään ja mitä kaikkea tarkoitamme, kun puhumme ruokakulttuurista.

Kulttuurina voidaan pitää yleisesti kaikkea sitä, mikä siirtyy eteenpäin sukupolvelta toiselle. Kulttuuri on jotakin, joka opitaan, ei peritä. (Kittler, Sucher & Nelms 2011, 6.) Se myös kuvastaa ihmisen kykyä sekä tapoja sopeutua muuttuvaan ympäristöön (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2003, 13). Voimme sujuvasti muuttaa esimerkiksi johonkin, jossa olemme kokonaan uuden kulttuurin ympäröimänä ja pystymme omaksumaan tämän uuden kulttuurin.

Ruokakulttuurilla voidaan viitata siihen kaikkeen, miten ihminen käyttää ruokaa. Lähtien siitä miten ruoka valitaan, hankitaan, kuka sen valmistaa ja tarjoilee sekä lopulta syö. Tämän prosessin eteneminen ja tärkeys on aina yksilöllistä. (Kittler & ym. 2011, 2.)

Ruokakulttuurin professori Johanna Mäkelä (2003, teoksessa Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 36) kirjoittaa ranskalaisen antropologi Claude Lévi-Straussin sanoneen, että kulttuuria ei ole olemassa ilman kieltä ja keittotaitoa koska ruoka on tie kulttuurin ymmärtämiseen. Vaikka ruoka ja ravinto ovat elinehto selviytymisellemme, nivoutuu näiden ympärille paljon suurempi kokonaisuus, jonka laajuutta on mahdotonta täysin sanoittaa.

Ruokakulttuurin historia nivoutuu yhteen kulttuurihistorian kanssa, sillä erilaiset aatteet, tyyli, tavoitteet sekä maku vaihtuvat muuttuvien olosuhteiden mukana (Lehtinen, ym. 2003, 36).

Oma ruokakulttuuri on erittäin keskeisessä roolissa erilaisten sosiaalisten ryhmien, maahanmuuttajien ja etnisten yhteisöjen kohdalla, kun paikallinen ja kansainvälinen kulttuuri-identiteetti yhdistyvät. Ruoan kuluttaminen ja jakaminen ovat kuitenkin olleet myös suurissa rooleissa erilaisissa poliittisissa yhteydenotoissa ja protesteissa. Niiden avulla on arvoitettu kenellä on oikeus ruokaan sekä määritelty myös sosiaalista asemaa. (Nützenadel & Trentmann 2008, 1.) Nykypäivänä ruoka ja siihen liittyvät valinnat ovat eräänlainen status symboli. Voimme osoittaa ruokaan liittyvillä valinnoilla varallisuuttamme tai sen puutosta. Lisäksi tietoa on nykyään niin helposti saatavilla, että voimme hankkia laajat tiedot vaikkapa erilaisista valmistusmenetelmistä, jotka ovat käytössä toisella puolella maapalloa, osana jotakin toista ruokakulttuuria. Pelkästään uusien makujen maistaminen ei enää ole ainoa tie uusien kokemusten saamiseksi. Nykyään voimme laajentaa omaa käsitystämme ruokakulttuurista ilman, että konkreettisesti maistamme uusia makuja.



Ruokakulttuuria on tutkittu yhteiskuntatieteissä monin eri tavoin ja useimmiten ruokakulttuurilla on viitattu niihin asenteiden ja makujen kokonaisuuteen, joita ihmisillä on ruoan valmistamisesta ja syömisestä. Tämä määrittely ei kiinnitä laisinkaan huomiota ruokailun fysiologisiin tai ravitsemuksellisiin puoliin. (Purhonen, Gronow, Heikkilä, Kahma, Rahkonen & Toikka 2014, 181.)

Voidaan sanoa, että kulttuuri sekä ruokakulttuuri ovat tärkeässä osassa ympäri maailmaa sen suhteen, millaiseksi ihminen mieltää oman roolinsa osana ympäristöään ja yhteisöään.

## **2.1 Muuttuva ruokakulttuuri**

Mitään aitoa ja alkuperäistä ruokakulttuuria ei ole olemassakaan. Muutos on ollut ja tulee aina olemaan olennainen osa ruokakulttuuria. Ne ruoat, joita pidämme nykyään perinneruokana, ovat aikanaan olleet oman aikansa uutuuksia. (Mäkelä, ym. 2003, 30.) On myös tyypillistä, että hieman unohduksiin painuneet ruokalajit nousevat uudelleen jonkin nousevan trendin mukana takaisin tietoisuuteen.

Muutosta pidetään jopa ruokakulttuurin tärkeimpänä tunnusmerkkinä, koska ruokaa on pitänyt valmistaa niistä raaka-aineista, joita on kulloinkin ollut saatavilla. Muuttuvaa ruokakulttuuria voidaan pitää yhtenä päätekijänä ihmisen evoluution kehityksessä. Ihminen kykeni tulen avulla kypsentämään lihaa syömäkelpoiseksi ja tämä mahdollisti sen, että lisääntyneen proteiinin saannin ansiosta aivot pystyivät kasvamaan ja kehittymään (Wallius, 2016).

Tarvitaan kuitenkin todellisia kulttuurin muuttajia kuten sotia, luonnonkatastrofeja, taloudellista edistystä tai taantumaa, jotta ruokakulttuuri muuttuu. Ihmiset ovat erittäin vanhoillisia suhteessa ruokaan ja myös kulttuurit vastustavat muutoksia. (Lehtinen, ym. 2003, 14-15.) Ruoka on myös aina yksilölle hyvin henkilökohtainen valinta. Ruokaan liittyvät valinnat ja perinteet saattavat tuntua henkilökohtaiselta loukkaukselta, jos niitä arvostellaan.

Siihen, millaiseksi ruokakulttuuri muotoutuu ja kehittyy, vaikuttaa oleellisesti myös yhteiskunnalliset rakenteet, poliittinen järjestelmä sekä taloustilanne. Kun ihmisillä on enemmän rahaa käytettävissä, heillä on myös varaa ostaa parempaa ja laadukkaampaa ruokaa. Kaupungistuminen, teollistuminen sekä esimerkiksi naisten yhteiskunnallisen aseman parantuminen ovat muuttaneet aikanaan radikaalisti niitä tapoja, joilla ruokataloutta on hoidettu. Myös teknologian kehittyminen on muuttanut sekä ruoan valmistus- että säilytystapoja. (Mäkelä ym. 2003, 37-38.) Tietyllä tapaa onkin ristiriitaista, että valtaosa historian huippukokeista on ollut miehiä. Kotioloissa keittiö on perinteisesti ollut lähes jokaisessa

kulttuurissa naisten valtakuntaa. Viime vuosina näitä sukupuolen rajoja on pyritty rikko-  
maan ja tulevaisuudessa ne tulevat varmasti kaventumaan entisestään.

Ruokakulttuurin kehityskaaren kannalta on tärkeää, että löydetään uutta. Makuja, jotka  
ovat syystä tai toisesta kadonneet ruokakulttuurista tai jotka vielä odottavat löytämistään.  
Tämän lisäksi muutosta ruokakulttuuriin saadaan tutkimusten, tuotekehittelyn ja erilaisten  
brändien kautta. (Lindgren. 2010, 10.) Nykysuuntauksena on myös ollut se, että kaikkea  
voi kokeilla ja minkään ei tarvitse rajoittaa mielikuvitusta, kun on kyse ruokakulttuurin ke-  
hittämisestä.

Globalisaatio on ollut aina osana ruokakulttuuria. Oikeastaan voisi jopa sanoa, että ne  
ovat erottamattomia. Jo aikojemme alusta lähtien eri kulttuurit ovat vaihtaneet keskenään  
sekä peruselintarvikkeita että luksustuotteita kuten viiniä, teetä, kahvia, riisiä ja mausteita.  
Mahdollisimman monipuolisiin elintarvikkeisiin käsiksi pääseminen ja niiden hallinta oli  
jopa motivoivana syynä kolonisaatiolle. Kaupankäynti ruoalla oli myös ensimmäinen asia,  
joka integroitui maailmanlaajuisesti yhdistäen kaukaisia alueita ja kulttuureita. Millään toi-  
sella osa-alueella ei ole niin selvästi havaittavaa vuorovaikutusta ja kanssakäymistä sekä  
kansainvälisesti että paikallisella tasolla kuin ruokakulttuureilla on keskenään. (Nützenadel  
& Trentmann 2008, 1.)

## **2.2 Ruokakulttuurin symbolinen merkitys ja ruoan valinta**

Ruoan käyttötapojen kehitys ja moninaisuus viittaavat vahvasti siihen, että ruoka merkit-  
see ihmisille muutakin, kuin vain ravitsemuksellisia tekijöitä. Ihmiset voivat tehdä valintoja  
sen suhteen, mitä he käyttävät ravinnokseen. Olemme kaikkiruokaisia, mutta emme kui-  
tenkaan käytä ja hyödynnä ravinnoksi kaikkea, joka sopisi syötäväksi. Valinnoillamme on  
usein myös symbolinen merkitys, koska ruoka on merkittävässä roolissa meille tärkeissä  
tapahtumissa. (Kittler & ym. 2011, 3.) Tähän samaan nivoutuvat myös oleellisesti ruoka-  
muistomme lapsuudesta. Tietty ruokaan liittyvät traditiot ja perinteet seuraavat mukana  
läpi elämämme. Ne ovat siirtyneet meille edellisiltä sukupolvilta ja me siirrämme niitä  
eteenpäin. Saatamme kokea muiden traditiot ja perinteet ”vääränlaisina”, jos ne eroavat  
omistamme.

Nämä symboliset valinnat määrittävät myös suhdettamme omaan sekä vieraisiin kulttuu-  
reihin. Määrittelemme sekä itsemme että toiset sen mukaan mitä valitsemme syötäväksi ja  
mitä jätämme syömättä (Mäkelä, ym. 2003, 36). Nämä rajat ovat tämän vuosikymmenen  
aikana hieman tasoittuneet, paikoin jopa hämärtyneet, koska trendinä on ollut sekoittaa  
hyvinkin erilaisia ruokakulttuureita keskenään. Lisäksi, mitä laajemmin uskaltaudumme

maistelemaan erilaisia ruokia muista ruokakulttuureista, sen matalammat ovat ennakkoluulomme uutta kohtaan.

Ihmiset eivät välttämättä miellä ruokaa vain kokoelmaksi ravintoaineita, vaan myös tärkeäksi osaksi sosiaalista elämää. Sen sijaan kokemuksemme siitä, mikä koetaan ruoaksi, vaihtelee ihmisten välillä. (Vieltojärvi 2012, 33.) Toisille ruoka ja ruokailu on muutakin kuin syömistä, toiset taas suhtautuvat ruokaan vain välttämättömänä asiana, jotta selviämme. Ruosta on puhuttu viime vuosina jopa intohimon kohteena. Vaikka emme selviä ilman ravintoa, on ruoka toisille selvästi vakavampi asia kuin toisille.

Ruokakulttuurin kehityksellinen näkökulma osoittaa, kuinka valintoihin vaikuttavat erilaiset trendit, jotka kulloinkin ovat pinnalla liittyen ruokaan, syömiseen ja ravitsemukseen (Kittler & ym. 2011, 11). Trendit tulevat ja menevät. On hankalaa ennustaa mitkä trendeistä ovat pysyviä, koska nykyään asiaa mietitään laajemmin kuin vain ravitsemuksellisten seikkojen kautta. Nykypäivänä huomioidaan voimakkaasti myös ekologiset ja eettiset näkökannat.

Se, mitä otamme lautasillemme, on olennainen osa ruokakulttuuria. Tämä on valinta, joka toistuu ja tapahtuu jokapäiväisessä arjessamme. Vaihtoehtoja on tarjolla runsaasti, mutta myös oppimamme traditiot, makutottumukset ja ruoan hinta vaikuttaa siihen, mitä lautasillemme päätyy. Valintoihin vaikuttaa kiinnostuksen kohteemme sekä tiedot ja taidot, jota omaamme ruoasta ja ruoanlaitosta. (Mäkelä, ym. 2003, 9.) Länsimaisen ihmisen ongelmaksi tahtoo nykypäivänä muodostua valintojen ja vaihtoehtojen runsaus. Valitsemme kaupassa toistaiseksi kaikkien vaihtoehtojen keskeltä mieluummin tutun ja turvallisen. Tämä tulee kuitenkin todennäköisesti muuttumaan tulevaisuudessa, koska teknologian kehityksen myötä saamme tietoa entistä nopeammin ja paremmin. Lisäksi monikulttuurinen ympäristö sekä matkustelun myötä saadut kulinaristiset kokemukset hälventävät ennakkoluulojamme. Tulevaisuuden tarjontaan vaikuttaa seikat, joista emme vielä tiedä. Esimerkiksi ilmastonmuutos tulee vaikuttamaan ruokatuotantoon, mutta emme vielä tiedä täysin tarkasti, miten ja koska.

Varallisuuden parantuminen näkyy myös eräänlaisena statuksen nostamisena. Jos aiemmin omaa varallisuuttaan haluttiin ilmentää esimerkiksi autolla, nykyään sitä voidaan täysin luontevasti ilmentää valinnoilla ruoan suhteen. Ihmiset saattavat matkustaa lomakohteeseen varta vasten vain sen takia, että pääsevät syömään jossakin tiettyssä ravintolassa. Pelkästään loman ajankohta saatetaan varata sen takia, miten kohdemaassa sijaitsevaan ravintolaan on saatu tehtyä varaus. Ruoan laatu kiinnostaa muutenkin kuin pelkästään raaka-aineiden myötä. Haluamme ruoalta muitakin elämyksiä, kuin vain sen, miltä ruoka maistuu. Kaipaamme ruoalta tarinaa sekä tietoa tuotteen alkuperästä ja lähtömaan

työolosuhteista. Tämän kaiken myötä palataan kuitenkin aina takaisin sen perusasian äärelle, että maku ratkaisee. (Martiala & ym. 2017, 170-171.)

Ihmisen valintoihin koskien ruokaa vaikuttaa eniten se, mitä etnistä ryhmää hän edustaa ja millainen kulttuuritausta hänellä on. Vaikka voisimme syödä jotakin syötäväksi sopivaa, hyljeksimme ravinnoksi kelpaavia raaka-aineita, jos kulttuurinen taustamme ei puolla niitä ravinnoksi. Esimerkiksi suomalaisessa ruokakulttuurissa ei haluta syödä kissaa tai koiraa, koska kulttuurimme mukaan ne ovat kotieläimiä. Kuitenkin itämaisessa ruokakulttuurissa niitä syödään (Lehtinen, ym. 2003, 13-14.)

Uskonto sanelee myös paikoin niitä valintoja, joita teemme syömisen suhteen. Uskontojen linjauksista huolimatta on hyvä muistaa, että ruokaan liittyvät valinnat voivat vaihdella uskontokunnan sisälläkin. Esimerkiksi osa buddhalaisista on täysin kasvisyöjiä, osa ei. Toiset juutalaiset pitävät sampea kosher-säännöksiä rikkovana, toiset eivät (Kittler & ym. 2008, 79.)

Skandinaviassa ja Suomessakaan uskonto ei sanele syömiseen liittyviä valintoja, sillä valtauskontomme ei sisällä ruokarajoituksia (Kittler & ym. 2008, 184.)

Ruokaan liittyvät ominaisuudet ovat kuluttajien keskuudessa tällä hetkellä suositumpia kuin koskaan. Sekä ruoka että ruoanvalmistukseen liittyvät asiat kiinnostavat. Ruokakulttuuri on muovautunut viime vuosina nimenomaan perheiden kautta ja lapsetkin ovat oppineet mitä on hyvä ruoka. (Martiala & Lylyharju. 2017, 171). Suomessa on hyvin voimakkaasti viime vuosikymmeninä korostettu yhdessä syömisen tärkeyttä. Ruoanlaittaminen yhdessä on koko perheen yhteistä tekemistä ja lapsille maistuu paremmin ruoka, jota he ovat itse olleet tekemässä. Lapset myös maistelevat ennakkoluulottomammin makuja, joita he ovat päässeet itse valitsemaan ja käsittelemään ruokaa valmistaessa.

### **2.3 Ruokakulttuuri ja media**

Ruokamedialla on pitkät perinteet. Keittokirjat ovat vanhimpien painettujen teosten joukossa. Vanhimpana painettuna keittokirjana pidetään vuonna 1485 ilmestynyttä Kuchenmeisterey-keittokirjaa. (Mennell 1996, 65.) Keittokirjat kokivat pienen inflaation muutama vuosikymmen sitten, mutta pikkuhiljaa 2000-luvun alusta lähtien niiden kysyntä alkoi jälleen elpymään maailmalla. Kuluneella vuosikymmenellä keittokirjoja on painettu Suomessa runsaasti. Niillä ei juurikaan saa itselleen taloudellista hyötyä, eikä se ole ollut taroituksenakaan. Eräänlaisena trendinä on ollut oman keittokirjan julkaisu, jos sinulla on yhtään intohimoa tai rakkautta ruokaa kohtaan. Olit sitten ammatillasi kokki, juontaja tai kirjailija.

Myös televisio on ollut varsinkin 2000-luvulla yksi väylä, jonka avulla on voinut perehtyä erilaisiin ruokakulttuureihin. Tavallisena arkipäivänä tulee lukuisia ruokaohjelmia. Voimme seurata ammattikokkien vinkkejä kotikeittiöihin, ruoan ympärille luotuja kilpailuja tai erilaisia matkailuohjelmia, joiden tarkoitus on kiertää ympäri maailmaa tutustuen eri maiden ruokakulttuureihin (Hämeen-Anttila & Rossi 2015, 198-199.) Televisio on ollut helppo tapa lähestyä ruokakulttuuria. Näet konkreettisesti mitä tehdään ja millainen lopputulos syntyy.

Erilaiset printtijulkaisut ovat pysyneet myös kautta aikojen suosittuna median reseptejä ja uutuuksia välittäessä. Kokonaan ruokaan painottuvien julkaisujen lisäksi ruoasta saatetaan kertoa julkaisuissa, jotka eivät olisi segmenttinsä puolesta aivan tyypillisimpiä vaihtoehtoja ruoalle. Kauppalehti julkaisee joka viikko reseptejä ja onpa ruokaan liittyviä artikkeleita voinut löytää muun muassa Tekniikan Maailmasta. Ruoka kiinnostaa, edustit mitä tahansa ihmisryhmää.

Tulevaisuuden ruokatoimijoiden haasteena tulee olemaan se, mikä on tulevaisuuden tiedottamisen väylä. Itä- Suomen ja Oulun yliopistojen tutkijatohtori Henrik Rydenfelt on sitä mieltä, että tulevaisuudessa internet tulee olemaan vallitsevin media. Tuleva sukupolvi ei halua enää maksaa mediasta, vaan se haluaa tietonsa ilmaiseksi. (Happonen 2017.) Painetulle ruokamedialle on kuitenkin varmasti kysyntää ja ihmiset haluavat edelleen keittokirjansa painettuna versiona. Internet tulee tulevaisuudessa haastamaan myös ruokavies-timet sekä ruoka-alan ammattilaiset vielä isommin. Kuluttaja halutaan kuitenkin tavoittaa tulevaisuudessakin.

## **2.4 Internet ja sosiaalinen media ruokakulttuurin väylänä**

Sosiaalinen media on lyönyt läpi itsensä erityisesti 2010-luvulla. Sitä käytetään tiedonha-kuun, vuorovaikutukseen, jakamisen väylänä sekä kommunikaation foorumina. Sosiaali-nen media on mediakenttänä poikkeuksellinen siinä mielessä, että asiantuntijoiden lisäksi tuotettu sisältö on pitkälti kuluttajien luomaa. Vertaiskokemus saattaa ylittää asiantuntijoi-den näkemyksen. Sosiaalinen media ei ole väylä pelkälle tiedottamiselle vaan myös eräänlainen areena ”minulta massoille”-viestinnälle. (Harju, 2010.)

Internetissä voit olla sekä sisällön kuluttaja että tuottaja. Sähköinen media on kuitenkin hy-vin hektinen maailma ja vaikka siellä voi nopeasti tavoittaa suuret massat, se tarjoaa myös haasteen kiinnostavuuden säilymiselle. Vaikka suuret massat kiinnostuisivat nope-asti internetissä saadusta tiedosta, ne myös kyllästyvät nopeasti tietotulvaan.

Ruokakulttuurille internet ja sosiaalinen media ovat sekä haaste että hyödyke. Kuka tahansa ruoasta kiinnostunut, oli lähtökohta sitten käytännönläheinen tai vaikkapa akateeminen, voi hakea tietoa internetistä tai lisätä tietoa sinne. Saamme nopeasti ja helposti tietoa resepteistä, ravintoloista tai ravitsemuksesta. Internetistä ja sosiaalisesta mediasta voi luoda jopa elinkeinon itselleen (Rousseau 2012. 9-10).

Internet on pullollaan ruoalle omistettuja sivustoja. Sosiaalista mediaa käyttää päivittäin satoja miljoonia ihmisiä. Tämä tarjoaa myös haasteen, kaikki tieto ei ole luotettavaa ja lukemaansa täytyy osata tarkastella mediakriittisesti (Rousseau 2012, 5).

Sosiaalinen media antaa käyttäjälleen myös mahdollisuuden kertoa itsestään ja kokemuksistaan. Ennen ravintolassa käydessään ihminen saattoi kertoa vaikka seuraavana päivänä missä on käynyt ja mitä on syönyt, nyt sen saman voi tehdä kuvien muodossa reaalialajassa. Kyseessä on toisaalta hyvän kokemuksen jakaminen, mutta myös oman identiteetin ja valintojen ilmentäminen (Kähkönen 2015). Linjoja sen suhteen, onko esimerkiksi ravintolassa normaalisti asioiva henkilö miten pätevä antamaan ammattimaista kritiikkiä, haetaan yhä edelleen.

## **2.5 Ruokakulttuuri ja tulevaisuus**

Vielä toistaiseksi elämme tilanteessa, jossa suomalainen ruokatuotanto kykenee ruokimaan jokaisen suomalaisen. Sitä emme vielä tiedä, onko näin myös tulevaisuudessa, sillä maatilojen lukumäärä on puolittunut kahdenkymmenenviiden vuoden aikana (MTK 2019). Jos suuntaus jatkuu samanlaisena, ei Suomesta löydy pian alkutuotannon tuottajia, joilta saisimme kotimaisia raaka-aineita lautasillemme. Kotimaiset raaka-aineet ovat aina olleet suuressa roolissa suomalaisessa ruokakulttuurissa.

On hyvin todennäköistä, että tulevaisuudessa pääpaino ravitsemuksessa on kasvisperäisessä ruoassa. Lihansyönti ja eläinperäiset tuotteet tulevat vähenemään valinnoissa. Muutos vaatii kuitenkin muutakin kuin tietoisien päätöksen. Lihansyönnin vähentämisen myötä rutiinit muuttuvat, täytyy keksiä tilalle jokin toinen proteiinin lähde, pitää opetella valmistamaan kasvisperäistä ruokaa sekä kestää myös sosiaalinen paine. (Pohjolainen & Tapio 2016, 133). Näiden valintojen myötä myös perinneruokamme tulevat muuttumaan pysyvästi. Käytettävät raaka-aineet eivät enää ole samoja, vaikka ruoka kulkisikin samalla tutulla perinteisellä nimellä. Tämä on hyvä esimerkki ruokakulttuurin vaihtelevuudesta ja siitä, että se elää koko ajan ja heijastaa myös aikaa, jota elämme.

Tässä opinnäytetyössä ruokakulttuuria tarkastellaan lähinnä suomalaisesta näkökulmasta, huomioiden kuitenkin myös se, miten valtavasti ruokakulttuurimme on rakentunut muualta

tulleiden raaka-aineiden ja ruokien mukaan. Ruokakulttuurimme kehittyy yhtä edelleen pitkälti sen mukaan, mikä on trendinä myös muualla. Olemme viimein uskaltaneet alkaa luottaa siihen, että voimme ylpeästi rakentaa ja kasvattaa ruokakulttuuriamme luonnostamme löytyvien raaka-aineiden pohjalta sekä keksiä ja kehittää kokonaan täysin uusia raaka-aineita.

### 3 Luonto osana suomalaista ruokakulttuuria

Tässä luvussa käsitellään suomalaista luontoa osana suomalaista ruokakulttuuria sekä määritellään käsitteitä, jotka nousevat monesti esille, kun puhutaan luonnosta ja luonnollisuudesta. Nämä käsitteet esiintyvät useasti tämän opinnäytetyön luvuissa, erityisesti tuloksissa.

Luvussa avataan myös villiruoan merkitystä ja metsiemme raaka-aineita sekä käsitellään myös lihansyöntiä ja asenteita lihansyöntiä kohtaan.

Suomalaisen ruokakulttuurin pohjana toimii ainutlaatuinen luontosuhteemme. Metsisämme kasvaa aidot ja ainutlaatuiset raaka-aineet. Ympärillämme on varsinainen ruoan aarreaitta. Elämme ajassa, jossa kasviksilla on erittäin tärkeä rooli lautasillamme. Eikä luontomme moninaisuus rajoitu vain kasviksiin, sillä olemme myös maa, jonka riistaa uskaltaa syödä turvallisesti, koska se on puhdasta ja ekologista. (Tallberg 2012, 12-13.)

Luonnonantimiamme voidaan pitää kansallisena erikoisuutena osana ruokakulttuuriamme. Ne ovat ennen kaikkea rikastuttava osa, sillä muuten ruokakulttuuriamme on pidetty jopa hieman arkisena. (Purhonen 2014, 181.) Suomalaiseen ruokakulttuuriin on suhtauduttu hyvin häpeillen aina viime vuosikymmenelle asti. Kaikki juontaa vuoteen 2005, jolloin Italian silloinen presidentti Silvio Berlusconi erehtyi haukkumaan suomalaista ruokaa ja ruokakulttuuria. Tämä sai suomalaiset takajaloilleen ja hieman kimpaantumaan. Tarvitsimme pienen ulkopuolisen herätyksen, jotta heräsimme huomaamaan ja arvostamaan omaa ruokakulttuuriamme (Valio 2019). Ajallisesti voidaankin sanoa uuden suomalaisen ruokakulttuurin alkaneen 2000-luvun alkuvuosina.

Voimme olla ylpeitä sekä luonnonantimistamme että ruokakulttuuristamme. Suomalainen ruoka on tutkitusti maailman puhtainta ja turvallisinta (Niittymaa 2017). Olemme hitaasti, mutta varmasti lämmenneet omalle ruokakulttuurillemme. Nykyään juhlimme jopa suomalaisen ruokakulttuurin kansallispäivää, jota on alettu viettämään vuodesta 2017 lähtien aina suomalaisen kulttuurin päivän yhteydessä (Elosäätiö, 2017).

Mutta mitä tarkoitetaan, kun puhutaan puhtaasta ja aidosta ruoasta? Tutkija Helena Siipi sanoo, että puheissamme syömme puhdasta ja aitoa suomalaista ruokaa, ilman että perustelemme ja kerromme, millaista ruokaa se on. Siiven mukaan puhdas suomalainen ruoka on hyvin monitulkintainen asia ja mielipide siitä, mikä on puhdasta ruokaa, on vaihdellut eri aikakausina. Yksilön oma näkökanta myös vaikuttaa näkemykseen. Esimerkiksi



treenaajalle puhdas ruoka saattaa tarkoittaa sitä, että siitä saa kaikki tarvitsevat ravintoaineet. Juutalaiselle puhdas ruoka taas tarkoittaa, että se täyttää kosher-säädökset. (Riihimäki 2019, D2.)

Vaikka kaupat pursuavat ruokaa, voimme huonosti ja kärsimme länsimaissa ylipainosta. Mistä tämä johtuu? Ravitsemustietämyksen suhteen olemme tieteen ja tutkimuksen kanssa vielä alkutekijöissä. Ei vielä täysin aukottomasti tiedetä, mikä yksittäinen ravintoaine tai ruoka toisi terveyttä ja olisi niin sanotusti puhdasta. Kuitenkin se tiedetään, että mitä jalostetumpaa ruoka on, sen vieraampaa se on elimistöllemme. On myös pystytty todistamaan, että ei ole olemassa vain yhtä ainoaa oikeaa ruokavaliota, joka olisi ihmiselle ihanteellinen. (Saastamoinen 2012, 39-41.) Erilaiset trendit nostavat aika ajoin eri ruokavaltioita esiin. Tutkimusta niiden terveysvaikutuksista ei voida tehdä kuitenkaan kuin vasta pidemmän aikavälin kuluttua. Erilaisten ruokavalioiden pitkäaikaisvaikutuksista ei myöskään voida nopealla aikavälillä antaa yksiselitteisiä vastauksia, vaikka ruokavaliota markkinoitaisiinkin luonnollisena, terveellisenä ja puhtaana.

Aito ja luonnollinen eivät ole sen helpommin määriteltävissä. Ne voivat tarkoittaa ravitsemuksellisesti hyvää tai sitten kokonaan prosessoimatonta. Luonnollinen on vaikea määrittää yksinkertaisesti, koska ruokamme ei ole luonnollista sillä tavalla, ettei ihminen olisi siihen millään tavalla vaikuttanut. Aivan kaikkea on prosessoitu kullekin raaka-aineelle sopivalla tavalla. Esimerkiksi korvasieniä emme voi syödä sellaisenaan, vaan ne täytyy ensin käsitellä niin, että niitä on turvallista syödä. (Riihimäki 2019, D2.) Täysin käsittelemätön ruoka ei välttämättä ole ihmiselle turvallista. Turvallisuus on käsite, joka usein jää helposti aidon ja luonnollisen jalkoihin, kun puhutaan ruoasta.

Tiede- ja ympäristöjournalismin professori Michael Pollan määrittelee, että aito ja luonnollinen ruoka on sellaista, jonka isoisovanhempammekin tunnistaisivat ruoaksi. Sellaista, jota ei ole teollisesti jalostettu myynnin edistämiseksi ja säilymään pitkään. Mitä lyhyempi ainesosaluettelo on, sen luonnollisempaa ruokaa on tarjolla. Pollanin mielestä teollisesti prosessoitu ruoka vaikuttaa evolutiiviseen osaamme elimistöstä, eli siihen, joka säätelee synnynnäistä mieltymystämme makeaan, rasvaiseen ja suolaiseen. Pollan toteaa, että ”älä syö mitään sellaista, mikä ei pysty pilaantumaan”. Samalla hän kuitenkin tarkentaa, että luonnolliset ja kautta aikojen käytössä olleet säilömismenetelmät, kuten etikka, käymismenetelmät tai savustaminen, ovat sopivia tapoja säilöä ruokaa. (Pollan 2010, 156-158.)

Tässä opinnäytetyössä ruoan luonnollisuudella ja puhtaudella tarkoitetaan ruokaa ja elintarvikkeita, jotka ovat mahdollisimman luonnollisessa tilassa, mutta kuitenkin jo sellaisessa muodossa, että niitä on turvallista syödä.

### 3.1 Villiruoka

Villiruolla tarkoitetaan suoraan luonnosta saatavaa ruokaa. Marjoja, sieniä, villiyrtejä sekä -vihanneksia. Villiruoksi lasketaan myös kala ja riista. (Elo-säätiö.) Suomessa on jokamiehenoikeudet, joilla tarkoitetaan sitä, että jokaisella on oikeus käyttää luontoa, huolimatta siitä kuka omistaa sen alueen, jossa jokamiehenoikeuksia hyödynnetään. Jokaisella on siis mahdollisuus poimia luonnosta esimerkiksi marjoja ja sieniä tai vaikka onkia kaloja (Björklund 2018, 8).

Suomessa on perinteisesti poimittu laajasti sieniä ja marjoja ja tämä perinne on siirtynyt sukupolvelta toiselle. Perinteisten sienestämisen ja marjastamisen rinnalle on kuluneella vuosikymmenellä herännyt kiinnostus myös muuhun villiruokaan. On huomattu, että erilaisia luonnonkasveja voi käyttää monipuolisesti ruokiin ja juomiin. Keräämisessä on hyvä huomioida samat seikat kuin marjastamisen ja sienestämisenkin kohdalla: Kerää puhtaalta alueelta vain kasveja, jotka varmasti tunnet. Villivihannesten kiinnostuksen arvelaan johtuvan niiden terveellisyydestä ja edullisuudesta, maukkaudesta sekä siitä tunteuksesta, että ne on itse kerätty. (Ruokatieto Yhdistys ry. 2019.) Lisäksi luonnossa liikkuminen on hyvää liikuntaa ja eräänlaista pysähtymistä hetkeen.

Jo 1800-luvulta löytyy vanhoja keittokirjoja, joissa on käytetty raaka-aineina villiyrtejä (Haavisto & Karjula 2016, 7). Sota-aikana villivihanneksia tarvittiin ravinnon takia ja siitä lähtien niillä on ollut hieman negatiivinen maine. Vuosisatoja sitten villivihanneksia ja -yrtejä käytettiin myös lääkkeinä. (Björklund 2018, 168.)

Kuluneella vuosikymmenellä kiinnostus villivihanneksiin on jälleen herännyt, aika näyttää onko kyseessä ohimenevä trendi vai kenties kestävä kehitys. Joka tapauksessa villivihannesten historia suomalaisessa ruokakulttuurissa on pitkä ja voisimme hyödyntää sitä jatkossa esimerkiksi markkinoidessamme suomalaista gastronomiaa. Villivihannekset ja niiden turvallisuus on erikoisuus, jota moni muu maa ei kykene tarjoamaan. Pikkuhiljaa tämä on huomattu myös tutkijoiden, kouluttajien sekä median parissa. (Lindgren. 2010, 11.)

### 3.2 Riista, kalat ja liha

Riista kuuluu hyvin oleellisesti ruokaperinteisiimme. Suomessa on ollut riistan pyyntiä niin kauan, kuin on ollut asutustakin. Aikanaan sekä metsästys että kalastus toimivat myös elinkeinoina, nykyään ne ovat lähinnä harrastuksia. Ammattimetsästäjiä ei löydy Suomesta enää laisinkaan, ammattikalastajia sen sijaan maassamme vielä on. Metsästystä voidaan kuitenkin edelleen pitää merkittävänä osana kulttuuriperimäämme ja nämä taidot siirtyvät lähinnä sukupolvelta toiselle. (Pohja & Mäntyniemi 2018, 9.) Riistalihalla tarkoitetaan lihaa, joka on luonnonvaraisena eläneen eläimen lihaa. Tämä on ekologista, luonnollista ja turvallista, sillä eläin on elänyt lajilleen tyypillisen elämän. (Pohja & ym. 2018, 11.) Luonnosta metsästetty riista ei kuitenkaan ole luomua, sillä se ei täytä luonnon mukaisen tuotantomenetelmän säädöksiä.

Maassamme on osattu kautta aikojen kalastaa ja hyödyntää kaikki kalastettu kala. Sodan jälkeen viime vuosituhannen puolessa välissä esimerkiksi lahna, hauki ja särkikalat olivat hyvin arvostettua ruokaa, jota kaikki osasivat myös valmistaa. Kun kiinnostus luonnonkaloihin väheni, loppui myös valmistamisen osaaminen. Vaurastumisen myötä kala alettiin ostamaan suoraan kalatiskiltä ja kuluttajan ruokapöytään päätyivät useimmiten kalat, jotka olivat helppoja ja nopeita valmistaa. Viime vuosina villikaloiden arvostus on lähtenyt taas nousuun ja niin sanottuja roskakaloja ei enää heitetä pois. Villikaloiden uusi nousu on lähtenyt liikkeelle ravintoloista, joista se on levinnyt keittiömestareiden kautta kuluttajille ja kotikeittiöihin. (Rautio 2018, 5.) Kalastus on mielekäs harrastus monelle ja se voidaan nähdä nykyään myös ekotekona. Esimerkiksi särki rehevöittää vesistöjämme, joten sen kanta täytyy pitää kurissa.

Lihan saatavuus nykymitoissaan, on historiallisesti tarkasteltuna vielä verrattain tuoretta. 1900-luvun alkupuolella lihan saatavuus oli niukkaa ja se oli arvostettu ja tavoiteltu raaka-aine. Modernisaatio 1900-luvun loppupuolella mahdollisti sen, että lihan saanti helpottui ja suhtautuminen siihen muuttui. Lihan syömisellä ei voinut enää osoittaa samalla tavalla omaa statustaan. Nykyään lihansyöntiä ei ihannoida länsimaissa, vaan sitä pikemminkin kritisoidaan. (Pohjolainen & Tapio 2016, 128-129.)

Liha koetaan yhä edelleen maistuvana ruokana ja suomalaisten suosikkiruokat ovat viime vuosiin asti pitäneet sisällään lihaa. Suomalaiset kokevat lihansyönnin miellyttävänä ruokailukokemuksena, joka todennäköisesti osittain selittää sen, miksi lihansyönnistä on vaikea luopua. Syöminen on voimakkaassa yhteydessä aivojen tunnekeskuksiin, ja kun jokin asia aiheuttaa miellyttävää tunnetta, ei siitä halua luopua (Pohjolainen & ym. 2016, 130).

Lihansyöntiä kuitenkin halutaan vähentää terveys- sekä ekologisista ja eettisistä syistä. Eläinperäiset tuotteet eivät ole ympäristönkään kannalta kestävin ratkaisu. Kaikista kestävämmästä on, jos eläimiä teurastetaan, mutta niitä ei käytetä kokonaan. Ekologisista syistä on jopa viisasta hyödyntää ravinnoksi eläinten vähän käytettyjä osia, kuten sisäelimiä. Ne ovat usein myös hyvin ravintorikkaita. Ristiriita lihan syömisen ja syömättömyyden välillä on tunnistettu ja se on olemassa. Lihansyönti on sosiaalinen kiistakapula, mutta samaan aikaan liha pysyy arvostettuna raaka-aineena.

### **3.3 Marjat ja sienet**

Suomessa luonnonmarjoja on käytetty eri tarkoituksiin jo vuosituhansien ajan. Niillä on ruokkimisen lisäksi muun muassa lääkitty ihmisiä. Puolukka on tunnettu Suomessa jo liki 4000 vuotta. Marjojen käyttö Suomessa on ollut alueellista. Itä-Suomessa käyttö on ollut yleisempää ja siellä marjoja on käytetty monipuolisemmin kuin läntisessä Suomessa. (Piippo 2011, 11.)

Suomalaiset ovat osanneet hyödyntää marjoja varsinkin lama- ja sota-aikana. Ne ovat olleet silloin helppoa ja halpaa ravintoa. Ulkomailta tuodut hedelmät ovat laskeneet marjojen käyttöämme, mutta marjat ovat tehneet ruokavaliossamme uutta nousua viime vuosina erilaisten marjavalmisteen ilmestymisen myötä.

Marjojen terveellisyydestä ja terveysvaikutuksista tehdään jatkuvasti tutkimusta ympäri maailman. Vuosikymmenen alussa suomalaisista marjoista puhuttiin jopa superfoodina, erilaisten ravintorikkaiden raaka-aineiden ollessa trendikkäitä. Marjat sisältävät paljon erilaisia suoja-aineita ja niillä on myös toisiansa tehostava vaikutus (Piippo 2011, 21). Superfoodeja suomalaiset marjat eivät kuitenkaan ole, joskin ehdottomasti kotimaisia marjoja kannattaa syödä.

Metsiemme marjoja käytetään raaka-aineena yhä edelleen myös erilaisten sairauksien hoitona. Esimerkiksi karpalo on tutkitusti todettu hyväksi virtsateille ja erilaisia karpaloa sisältäviä valmisteita suositellaankin käytettäväksi virtsatietulehdusten hoitoon tai ehkäisyyn. (Piippo 2011, 56.) Suomalainen lakka on marjoista kaikista kuitupitoisin. Sen käyttö estää paksusuolensyöpää ja se on taloudellisesti hyvin arvokas marja. Luonnonmustikka taas on yksi maailman parhaita lähteitä antioksidanteille. Mustikka suojelee tutkitusti sydän- ja verisuonitauteilta, tasaa verenpainetta ja laskee kolesterolia. (Piippo 2011, 113.) Puolukka taas edistää tutkimusten mukaan ruoansulatusta ja estää hormoniperäisiä syöpiä (Piippo 2011, 136). Tyrnimarjan terveyshyötyjen ajatellaan perustuvan monien eri

ainesosien yhteisvaikutukseen. Se sisältää muun muassa runsaasti E- ja C-vitamiinia sekä karotenoideja. Tyrniöljy ehkäisee veren hyytymistä ja veritulppia. (Piippo 2011, 172.)

Marjojen monipuolinen hyödyntäminen ei ole jäänyt vain marjoihin. Myös suomalaisten marjojen lehtiä käytetään hyvin moninaisesti. Esimerkiksi vadelman ja mustaherukan lehdistä saa hyvää ja maistuvaa teetä. Lehtiä voidaan hyötykäyttää myös säilönnässä ja lankojen värjäämisessä. (Ruokatieto Yhdistys ry. 2019.)

Metsissämme kasvaa erittäin runsaasti sieniä. Sienilajisto on monipuolinen ja ruokasieniä löytyy yleensä paljon. (Korhonen 2009, 6.) Villisienellä tarkoitetaan metsässä kasvanutta ja metsästä poimittua sientä. Viljelty sieni taas on kasvatettu sieni (Tallberg 2017, 252-254).

Sienet ovat hyvä lisä monipuoliseen ruokavalioon, sillä ne sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja. Pikkuhiljaa sienien käyttö ruokana on vilkastunut, koska on huomattu miten monipuolinen raaka-aine sienet ovat. Lisäksi ne toimivat hyvänä vaihtoehtona lihalle.

Syötäviä villisieniä löytyy Suomesta noin sata kappaletta. Oleellista sienestämisessä on se, että tunnistaa poimimansa lajin. Tunnistamattomia sieniä ei saa poimia eikä syödä. Villisienet ovat myös monikäyttöisiä ja ravintorikkaita. (Tallberg 2017, 254.)

Jännitys on nykyään iso osa sienestystä. Koskaan ei voi tietää millaisen saaliin kanssa kotiutuu. Huonoinakin sienivuotia saalista yleensä saadaan. Sitä ei tiedetä edelleenkään, miksi sienet kasvavat joinakin vuosina runsaasti jollain paikoilla ja taas jonain toisena vuotena piilossa (Metsähallitus 2019). Luonnossa liikkuminen tarjoaa tutkitusti sekä fyysisiä että psyykkisiä terveyshyötyjä (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 49). Sienestys on todettu jopa ristisanatehtävien ratkomista hyödyllisemmäksi keinoksi, kun halutaan ylläpitää muistia ja stimuloida aivoja.

## 4 Vastuullisuus

Tässä luvussa käsitellään erilaisia suomalaisessa ruokakulttuurissa viime vuosina esille nousseita trendejä ja niiden kehitystä. Lopuksi käsitellään muutamaa tapahtumaa, jotka ovat olleet osana ruokakulttuuriamme ja jotka ovat toimineet ruokakulttuuria edistävänä tekijänä tällä vuosikymmenellä.

Trendillä tarkoitetaan, että jokin asia, ilmiö tai piirre on näkyvämpänä ja tunnusmaisempaa juuri nyt (Lehtinen, ym. 2003, 22). Trendin kokoa ei voida varsinaisesti määritellä, sillä jotkut asiat nousevat pienen ihmisryhmän suosioon aiheuttaen siellä leviävän trendin ja taas jotkut asiat lyövät läpi suurelle ihmisjoukolle, kenties jopa globaalissa mittasuhteissa. Syömiseen ja ruokailuun liittyvät trendit ovat yleisiä erityisesti länsimaissa. Varsinkin viime vuosina on ollut huomattavissa, kuinka erilaiset ruokatrendit tulevat ja menevät. Yksilökohtaiset ruokatottumukset ja yksilöiden tekemät valinnat voivat vaihdella hyvinkin nopealla syklillä. (Mattila 2016, 7.)

Kestävän ruoantuotannon kannalta vaihtelevat trendit eivät välttämättä ole huono asia. Eri ruokakulttuurien on nykyaikana huomioitava myös ympäristölliset ja yhteiskunnalliset tekijät osana ruoankulutusta. (Mattila 2017, 8.) Koska ruokakulttuuri todetusti elää ja kehittyy kaiken aikaa, on todennäköistä, että myös kestävä kehitys tulee näkymään ruokakulttuurissa ja ihmisten valinnoissa enemmän ja enemmän.

Ruokakulttuuriin liittyvät perinteet elävät. Tutkimustiedon lisääntyessä ja uusien ruokainnovaatioiden noustessa jotkin ruokaperinteisiimme kuuluvat asiat unohtuvat ja jotkin unohduksissa olleet taas nousevat takaisin lautasillemme. Perinteet muuttuvat jatkuvasti. Jokin vanha ruokalaji nousee uudestaan trendikkääksi, kun uusi sukupolvi ei liitä siihen enää samaa rahvaanomaista leimaa, joka sillä on ollut. Aikanaan esimerkiksi rasvattoman maidon juomista pidettiin rahvaanomaisena, 2000-luvun alussa sitä taas suosittiin (Mäkelä ym. 2003, 30). Tämän jälkeen luomumaidon käyttäminen oli trendikästä, sekä rasvattomana että kevytmaitona. Viime vuosina suosioon ovat nousseet kasviperäiset maitojuomat. Useat kotimaiset maitotilat tuottavat nykyään myös kasviperäisiä maitojuomia. Jotkut maitotilat ovat lopettaneet eläinperäisen maidon tuottamisen kokonaan ja siirtyneet valmistamaan pelkästään kasviperäisiä maitotuotteita.

#### 4.1 Kasvisruokailulla vaihtelua

Kasvisruokailun tunnetun historian tiedetään alkaneen 1800-luvun puolivälistä, jolloin saanaa vegetaristi käytettiin tietävästi ensimmäistä kertaa. Kasvissyönnön ulottuu kuitenkin läpi historian, sillä se on liittynyt vahvasti erilaisiin uskontoihin ja niiden traditioihin. Länsimaissa kasvissyönnön alkoi yleistyä viime vuosituhannen loppupuoliskolla ja voidaan puhua, että kuluva vuosikymmen on ollut ehdottomasti kasvien vuosikymmen. (Puolikilo.fi.) Kasvissyönnön liittyy paljon erilaista termistöä, mutta selkeänä erona nykypäivän ja viime vuosituhannen lopun välillä voidaan pitää sitä, että nykyään ihmisen ei oleteta tekevän äärimmäisiä valintoja ja ratkaisuja ruokavalionsa suhteen. Ei tarvitse alkaa kokonaan kasvissyöjäksi, vaikka söisikin kasvisvoittoisesti.

Kun lihansyönnin vähentämisen tärkeys tiedostettiin, alettiin kaivata tilalle muita proteiininlähteitä. Yhtenä vaihtoehtona esiin nousivat hyönteiset. Niiden kasvatuksen hiilijalanjälki jää reippaasti pienemmäksi kuin lihantuotannon. Lisäksi hyönteisten kohdalla ei pohdita samanlaisia eettisiä kysymyksiä, kuin eläinten kanssa. (Mäkelä & Niva 2016.)

2010-luvun puolivälissä hyönteisiä pidettiin vielä yhtenä tulevaisuuden proteiininlähteenä ja potentiaalisena punaisen lihan korvaajana. Hyönteiset ovat kuitenkin olleet yksi ihmiskunnan varhaisimpia ravinnonlähteitä, joten on ehkä virheellistä puhua tulevaisuuden ruoasta (Kairenius 2018, 7). Ehkä tämä kertookin enemmän länsimaisesta kulttuurista ja siitä, miten tiukasti Omnivorin paradoksi istuu meissä. Omnivorin paradoksilla tarkoitetaan sitä, että olemme kaikkiruokaisia, mutta emme kuitenkaan hyödynnä ravinnoksi ja ruoaksi kaikkea, mikä sopisi syötäväksi (Kittler & ym. 2011, 2).

Tuotekehitys kasviperäisten proteiinien osalta on ollut viime vuosina hyvin vilkasta. Markkinoille on tullut esimerkiksi härkäpavusta, soijasta, vehnästä, kaurasta, sienistä, herneistä sekä hampusta valmistettuja proteiinivaihtoehtoja. (Hopia 2016, 181.) Ihmiset ovat hyvin kiinnostuneita ravinnon proteiininlähteistä. Proteiinit ja niiden laatu oli erityisesti muutama vuosi sitten runsaasti esillä, kun erilaiset proteiinipitoiset ruokavaliot olivat trendinä. Silloin proteiini kuitenkin haettiin vielä eläinperäisistä lähteistä.

Lihallekin etsitään korvaavia tuotteita lihasta. Lihansyönnön ei haluta välttämättä lopettaa kokonaan, mutta halutaan syödä mahdollisimman eettistä ja ekologista lihaa sekä huomioida tämä valinnoissa. Naudanliha kuormittaa ympäristöä huomattavasti enemmän kuin esimerkiksi siipikarja tai sianliha (Katajajuuri & Pulkkinen 2016, 52). Eettisintä lihaa taas ovat riista ja luonnonkalat, koska ne ovat eläneet lajityypillisen elämän.

Kasvisruokailun kohdalla halutaan monesti noudattaa myös satokausimaista ajattelua ja toteutusta. Tällöin saadaan toteutettua sekä ekologinen, eettinen että terveellinen näkökulma käytännössä. Satokausimaisuus nousi esille vasta muutama vuosi sitten, mutta sen jälkeen sitä onkin hyödynnetty niin kauppojen, ravintoloiden kuin kotikeittiöidenkin tarjonnassa.

Kausimainen ajattelu perustuu laadukkaisiin raaka-aineisiin, joita ei tarvitse juurikaan käsitellä ennen ruoan valmistusta. Kaudenmukaiset raaka-aineet ovat satokaudellaan sekä maun, hinnan ja saatavuuden puolesta parhaimmillaan. (Tallberg 2017, 8.) Kausimainen ajattelu ja kausimaisten raaka-aineiden käyttö lisää kotimaisten raaka-aineiden, kuten vihannesten, villikasvien sekä sienten ja marjojen merkitystä ja arvostusta osana suomalaista ruokakulttuuria.

Syksyllä 2013 julkaistiin markkinoille ensimmäinen Satokausikalenteri. Ensimmäinen kalenteri sai alkunsa aikanaan, kun tuotteen isä Samuli Karjula totesi, että sesongissa olevien kasvien käyttö on hankalaa, koska mistään ei löydy kunnolla tietoa sesonkikasviksista. Ruokakaupat eivät tällöin vielä noudattaneet kasvien luontaista sesonkitarjontaa valikoimissaan. Niinpä Karjula päätti tehdä tällaisen tietopaketin itse. Mukaan kokeiluun ja ideointiin hän sai vaimonsa ja veljensä.

Pian kaikki kolme huomasivat kalenterin hyödyt. Ateriat monipuolistuivat ja ruoanlaitosta tuli mielenkiintoista uudesta näkökulmasta. Satokausikalenterin käyttö oli helppoa ja myönteisten kokemusten kautta tuote päätyi kaikkien saataville. (Karjula & Karjula.)

Nykyään Satokausikalenteri ilmestyy vuosittain ja kasvien lisäksi siitä löytyy tiedot muun muassa kalojen sesongeista. Tuotteella on ollut runsas kysyntä ja se on otettu markkinoilla vastaan erittäin hyvin. Palaute on ollut positiivista ja kalenterin myötä myös kaupat heräsivät hyödyntämään sesonkimaista kiertoa kasvisosastoilla. Satokausikalenteri löytyy nykyään sosiaalisesta mediasta, josta löytyy muun muassa monipuolisesti reseptejä sesongin tuotteista.

## **4.2 Terveellisyys, eettisyys ja ekologisuus**

Terveellinen ravinto on ollut erityisesti länsimaissa seikka, joka on kiinnostanut jo vuosikymmenien ajan. Erityisesti länsimaissa janan molempiin ääripäihin sijoittuvat ravintoon ja terveellisyyteen liittyvät seikat esiintyvät koko kirjoltaan edustettuna. Sairaalloisesta ylipainosta voidaan puhua epidemiana ja samaan aikaan terveellisellä ravinnolla tehdään raaka bisnestä. Mutta mitä terveellinen tarkoittaa?



THL määrittää terveellisen ravitsemuksen ennen kaikkea kokonaisuutena, jossa keskitytään pitkän aikavälin vaikutuksiin. Elimistö saa ravintoaineita tasaisesti ja kun sekä energiankulutus, että energiansaanti ovat tasapainossa, ei tapahdu esimerkiksi painon heittelyä. (THL 2019.) Viralliset ravitsemus- ja ruokasuositukset pyrkivät ohjaamaan valintoja terveyttä edistävään suuntaan ja niiden keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen kautta (Ruokavirasto).

Terveellisuuden ja ravinnon yhteydessä esiin nousee myös aina laihdutus ja painonhallinta. Puhutaan, että länsimaat on vallannut eräänlainen dieettimentaliteetti, jolloin ikään kuin täytyy valvoa omaa syömistään. Niin sanottu vaistonvaraisen syömisen taito on kadotettu, eikä osata kuunnella kehon viestejä nälästä sekä siitä, koska elimistö tarvitsee lisää energiaa. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että ihmisen kuunnellessa myös kehoaan, voi olla helpompaa siirtyä terveellisempään ruokavalioon. (Väntönen 2019.) Suomalaisnuorista joka neljännellä on laihduttamiseen tai urheiluun liittyvä ruokavalio, jolloin ei voida enää välttämättä puhua pelkästä terveellisyydestä, kun tavoitellaan kauneusihanteita tai vallalla olevia urheilutrendejä (Valtavaara 2017).

Viime vuosina terveyden ja terveellisuuden rinnalle on noussut myös kiinnostus ruoan eettisistä ja ekologisista puolista. Nykyään on tyypillistä, että omia valintoja tarkastellaan tasaveroisesti näiden kolmen seikan kautta. Jos halutaan huomioida sekä terveellisyys, eettisyys että ekologisuus, on vegaaninen ruokavalio kestävin valinta.

Ruoan hiilijalanjälki koetaan kiinnostavana. Kasvisruoan hiilijalanjälki on pienempi kuin eläinperäisen ruoan, joten pelkästään vähentämällä eläinperäisiä tuotteita ruokavaliossaan ja korvaamalla niitä kasvipärisillä vaihtoehdoilla, voi vaikuttaa ruoan hiilijalanjälkeen (Kaskinen, Kuittinen, Sadeoja & Talasniemi 2011, 8). Kaikki eivät kuitenkaan halua ryhtyä täysin vegaaneiksi. Tasapainon löytäminen onkin subjektiivinen valinta. Kuitenkin myös viralliset ravitsemussuositukset ohjaavat tekemään ympäristön kannalta kestäviä valintoja (Ruokavirasto).

Eettiset seikat, erityisesti tuotantoeläinten elinolosuhteet sekä ruoantuotannon aiheuttamat ympäristöhaitat on nostettu keskustelussa esiin. Geenimanipuloitu rehu, liian pienet häkit ja aitaukset, mahdollinen antibioottien käyttö sekä raittiin ilman ja riittävän liikunnan puute on suuri riski eläinten terveydelle. Tämä lisää eläinten stressiä, sekä sairastuttaa eläimet. Sairaana eläimen ruoansulatus ei toimi normaalisti ja näin eläin ei esimerkiksi saa riittävästi ravintoaineita. Kun ihminen syö tätä stressaantuneen ja sairastuneen eläimen lihaa, hän kuormittaa myös omaa elimistöään. Stressaantuneen eläimen lihan ravintoarvo ei ole laadukas tai riittävä. (Saastamoinen 2012.)

### **4.3 Luomu ja lähiruoka**

Lähiruoka on viime vuosina ollut yksi iso kasvava trendi. Niin maailmanlaajuisesti, kuin paikallisestikin. Monesti lähiruokaa ajatellaan parempana vaihtoehtona siksi, että sen hiilijalanjälki olisi pienempi. Tutkimukset osoittavat, että ruoan kuljetuksesta tulevat päästöt ovat kuitenkin vain pieni osa hiilijalanjäljestä. (Kaskinen & ym. 2011, 8.) Lähiruoka tukee kestäväää kehitystä ja tarjoaa hyviä puolia monelta eri näkökulmalta tarkasteltuna. Valitsemalla lähiruokaa, tukee samalla oman talousalueensa työllistymistä sekä taloutta. Samalla tukee ekologisesti kestävämpää tuotetta, koska kuljetusmatkat ovat lyhyempiä. Tämän takia lähiruokaa on yleensä myös käsitelty säilöntäaineilla vähemmän. (Saastamoinen 2012, 46.)

Luomu on tarkasti määritelty tuotantotapa. Luonnossa luonnonmukaisesti kasvanut ei siis välttämättä ole luomua. EU määrittää luomuksi elintarvikkeen, joka on 95%:sti luomua (European Commission 2019).

Luomusti tuotettu ruoka ei rehevöitä vesistöjä tai aiheuta maaperän köyhtymistä yhtä paljon kuin tehotuotanto. Luomutuotantokaan ei ole täysin ongelmaton, sillä tutkimusten mukaan se saattaa kuitenkin vaikuttaa ilmastoon samalla tavalla kuin tavallinenkin tuotantotapa (Kaskinen & ym. 2011, 8).

### **4.4 Ruokahävikki**

Ruokahävikillä tarkoitetaan turhaa jätettä, jonka syntyminen olisi voitu välttää ennakkoinnilla. Ehdottomasti suurin ruokahävikin tuottaja ovat kotitaloudet, mutta ruokahävikkiä syntyy kaikissa tuotantoketjun vaiheissa. On arvioitu, että kotitalouksiin ostetusta ruoasta kuusi prosenttia päätyy pois heitettäväksi. Tämä voitaisiin välttää esimerkiksi valmistamalla ja säilyttämällä ruokaa toisella tavalla. Kokonaan ruokahävikkiä ei saada poistettua, mutta on ehdottoman tärkeää, että sitä pyritään vähentämään. Ruokahävikki on turhaan tuotettua ja se rasittaa taloutta ja ympäristöä. (Luonnonvarakeskus 2016.)

### **4.5 Tapahtumat**

Muutama vuosi sitten sai alkunsa Ravintolapäivä, jonka ideana on, että kuka tahansa voi perustaa haluamansa ravintolan mihin haluaa. Ilmiön takaa löytyy muutama nuori mies, jotka turhautuivat Suomen tiukkaan lainsäädäntöön ja siihen, miksi ravintolan perustaminen on niin vaikeaa. Ensimmäinen Ravintolapäivä näki päivänvalonsa toukokuussa 2011 ja tätä nykyä ilmiö on levinnyt maailmanlaajuiseksi. Tapahtumasta uutisoitiin sekä internetissä että televisiossa ja printtimediassa. Se järjestettiin uudestaan muutamaa kuukautta

myöhemmin ja tällä kertaa järjestäjien omien sanojen mukaan ”homma räjähti käsiin”. Ilmoittautuneita ravintoloita oli mukana jo yli viisi kertaa enemmän kuin ensimmäisellä kerralla. Ravintolapäivä on nykyään vakiintunut ja se järjestetään useamman kerran vuodessa. Lupaa tapahtumalle olisi tuskin saatu, jos sitä olisi yritetty etukäteen hankkia, mutta jälkikäteen viranomaisetkin ovat tapahtuman hyväksyneet. (Catani 2014, 215-217.) Muutama Ravintolapäivänä syntynyt yhden päivän ravintola on myös perustettu pysyvästi toimivaksi, kuten Turussa toimiva Gaggui-kahvila. Tapahtuma toimikin hyvänä kannustimena ja pohjana kokeilla, millaista ravintolan pyörittäminen voisi olla.

Vuonna 2012 järjestettiin ensimmäisen kerran Taste of Helsinki, jota tituleerattiin monta vuotta kesän parhaaksi ruokafestivaaliksi. Huippuravintolat loivat tapahtumaan maistelumenun, jonka myötä pääsi kokemaan laajan läpileikkauksen Helsingin ja lähiseutujen ravintoloiden ruokatrendeistä. Tarjolla oli myös kokkikouluja sekä viininmaistiaisia. Tapahtuman vuoksi myös ravintolat tekivät keskenään läheisempää yhteistyötä kuin aiemmin. Voidaan puhua yhteisöllisyydestä, joka tavoitti sekä kuluttajat että ravintoloitsijat. Enää Taste of Helsinkiä ei järjestetä ja tapahtumaa tullaan varmasti kaipaamaan.

Hieman toisenlaista yhteisöllisyyttä tarjosi Illallinen taivaan alla-tapahtuma. Se järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2013 Helsinki-päivän yhteydessä, jolloin nimikin oli vielä Illallinen Helsingin taivaan alla. Tarkoituksena oli tarjota helsinkiläisille yhteisöllinen tapahtuma, jossa kaupunkilaiset söisivät yhdessä samalla tutustuen toisiinsa. Pohjoisesplanadi suljettiin liikenteeltä ja sinne pystytettiin koko kadun mittainen illallispöytä. Tapahtuman 1000 paikkaa varattiin loppuun kahdessa minuutissa ja voidaan sanoa, että se oli menestys. Sitten tapahtuma levisi laajemmalle Helsingissä ja asukkaat saivat kattaa illallensa mihin tahansa yhteiseen tilaan. Tapahtuma on järjestetty sen verran usein, että voidaan jo puhua traditiosta. Suomen täyttäessä 100 vuotta, muuttui tapahtuman nimi Illallinen Suomen taivaan alla. Samalla se laajeni myös ulkomaille nimellä Finnish Your Dinner. (Yhteismaa ry. 2019.)

Kuluneen vuosikymmenen aikana myös musiikkiin liittyvien festivaalien ruokatarjonta on kehittynyt. Osittain on ollut kyse paremman katuruoan eli street foodin rantautumisesta Suomeen, osittain taas siitä, että kävijät haluavat viihtyäkseen muutakin kuin musiikkia. Erityisesti Flow-festivaali oli ensimmäisten festivaalien joukossa, jotka panostivat myös laadukkaaseen ruokatarjontaan. Tapahtuman ruokavalikoima on laaja ja se on viime vuodet panostanut erityisesti kasvisruokaan sekä ympäristöystävällisiin vaihtoehtoihin. Ruokamyynnin tarjoajat saavat avukseen Sustainable Meal-ohjeistuksen, joka nostaa esiin muun muassa lähi- ja sesonkituotteiden käytön, energiatehokkuuden sekä eettisyyden.

Flow on tarjonnut kävijöilleen Michelin-tasoista ruokaa ja moni kävijä odottaakin festivaalilta musiikin lisäksi myös ruokaelämyksiä. Sitä on jopa nimitetty kaupungin parhaaksi ruokafestivaaliksi.

Lihaton lokakuu sai alkunsa vuonna 2013, kun ympäristöaktiivi Leo Stranius haastoi Doc-venturesin Riku Rantalan viettämään kuukauden syömättä lihaa. Haaste levisi samalla myös muiden toteutettavaksi ja siihen osallistuikin ensimmäisenä vuonna 25 000 ihmistä. Nimestään huolimatta koko kuukautta ei tarvitse viettää kokonaan syömättä lihaa vaan oleellisempaa on tarkastella omia ruokailutottumuksiaan. Vähentää lihansyöntiä, kiinnittää huomiota terveelliseen ruokavalioon sekä huomioida kestävä kehitys. (Pohjolainen & Tapio 2016.)

## 5 Tutkimusmenetelmä

Olen tutkinut tässä opinnäytetyössä, miten suomalaiseen ruokakulttuuriin liittyviä ilmiöitä on käsitelty ja miten niistä on kirjoitettu printtimediassa 2010-luvulla. Valitsin etukäteen tarkasteltavaksi tietyt ilmiöt, jonka jälkeen tutkin ja analysoin niiden piirteitä sekä muutosta tutkimuskohteeksi valituissa printtimedioissa. Tulokset eivät välttämättä edusta pelkästään vallalla olevaa käsitystä suomalaisesta ruokakulttuurista, paino tutkimuksessani on siinä, miten tutkimukseen valituista ilmiöistä on kirjoitettu ja miten ne esitetään lukijalle. Tutkin ilmiöitä kuluttajan ja lukijan näkökulmasta.

### 5.1 Dokumenttianalyysi ja sisällönanalyysi

Käytin opinnäytetyöni tutkimusmenetelmänä tutkimustyyppistä dokumenttianalyysiä laadullisin menetelmin. Analyysitapana käytin sisällönanalyysiä.

Dokumenttianalyysillä voidaan tuottaa monenlaista tietoa. Sitä voidaan käyttää joko tukena muiden tutkimusmenetelmien ohella tai sitten tehdä tutkimusta kokonaan valituista dokumenteista. Käytettäessä dokumenttianalyysiä tutkimusmenetelmänä, on kuitenkin syytä olla kriittisenä sekä tarkkana, koska dokumentit on saatettu tuottaa jotakin tiettyä tarkoitusta varten. Tämä vaikuttaa dokumentin sisältöön sekä sävyyn, jolla se on tuotettu. (Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2014, 43.)

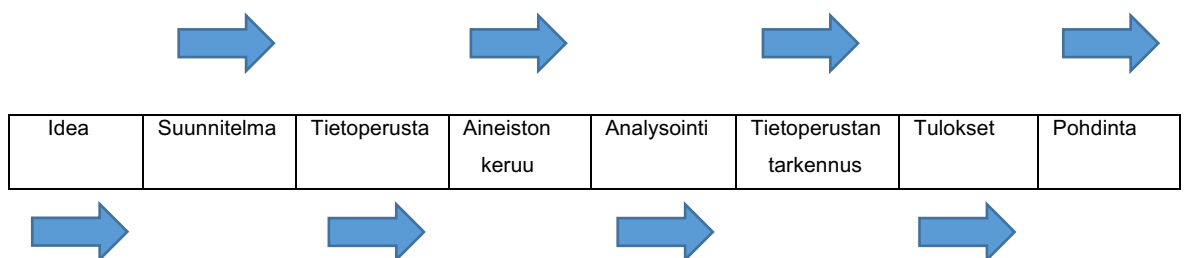
Käytin opinnäytetyössäni analysointimenetelmänä sisällönanalyysiä. Tämän menetelmän avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät ovat jollakin tavalla sisällönanalyysiä. Jos sisällönanalyysi määritellään kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiin, voidaan sanoa, että sisällönanalyysi ei rajoitu vain laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmäksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Kyngäs ja Vanhanen (1999, teoksessa Tuomi & ym. 2013, 103) määrittelevät sisällönanalyysin tapana, jolla voidaan analysoida ja tarkastella dokumentteja tarkasti ja objektiivisesti. Dokumenttina voi olla mikä tahansa kirjoitettu materiaali. Sisällönanalyysillä saadaan koottua laajasta aineistosta tiivis muotoinen kokonaisuus. Tämä koottu aineisto tarjoaa kuitenkin vain koosteen johtopäätöksistä, ei valmiita vastauksia. Analysoidessa aineistoa saadaan harvoin suoria vastauksia alkuperäisiin tutkimusongelmiin. Aineistoa analysoidessa syntyy uusia kysymyksiä, jotka tarkentuvat sitä mukaa, kun aineistoon tutustutaan. Sisällönanalyysi vaatii erikseen tehtävän osuuden, jossa avataan johtopäätökset ja tulokset.

Tutkimuksessani nousi esiin etukäteen määrittelemiäni ja valitsemiani asioita, mutta myös kokonaan uusia teemoja. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset muuttuivat ja tarkentuivat työn edetessä, sitä mukaa kun analysoin tutkittavaa materiaalia.

## 5.2 Suunnitelma

Suunnitellessani opinnäytetyötä, teemoittelin tutkimusaiheita ja niiden alle määrittelin ilmiöitä, joita etsisin ja tarkastelisin. Olen lukenut useamman vuoden ajan tutkimukseeni valikoituneita printtimedioita, joten osasin hieman hahmottaa, mitä aiheita ja ilmiöitä kannattaisi valita tutkittavaksi. Mietin näitä sitä kautta, missä ajassa elämme ja mitkä asiat kiinnostavat ihmisiä ajankohtaisuutensa takia. Hyödynsin tässä myös opintojen kautta kertynyttä tietotaitoa.



Kuvio 1. Prosessikaavio opinnäytetyön etenemisestä

Valitsin tutkittaviksi ilmiöiksi luonnon, kasvissyönnin sekä trendit. Näiden alle määrittelin vielä erikseen aiheita, joita tarkastelin erityisesti.

Luonnon kohdalla tutkin muuttunutta luontosuhdetta. Nostin esiin erityisesti marjat, kalat ja riistan. Sekä viime vuosina ihmisiä kiinnostaneet villivihannekset. Opinnäytetyössäni niputan nämä villiruoka-käsitteen alle.

Kasvissyönnistä tutkin erityisesti vaihtoehtoisia kasviperäisiä tuotteita ja ylipäättään kasvisen syömisen lisääntymistä ja uutisointia sen ympärillä.

Trendien kohdalla nostin tutkimukseeni erilaisia tapahtumia, mediasuhdetta, ruokahävikin sekä lähi- ja luomuruoan.

## 5.3 Aineisto

Olen koonnut tutkittavan aineistoni Glorian Ruoka & Viini-lehdistä sekä Helsingin Sanomien Ruoka- ja Terveys-osioista. Glorian Ruoka & Viini-lehdistä tutkin niitä numeroita, joissa käsitellään joko menneitä tai tulevia trendejä. Helsingin Sanomista olen valinnut joka kuun torstain ensimmäisen ja viimeisen numeron. Niinä kuukausina, joissa on ollut viisi torstaita, olen valinnut mukaan myös toiseksi viimeisen numeron.

Valitsin printtimedioista nämä lehdet tutkimuksen kohteeksi, koska molemmat ovat ilmentyneet jo pitkään ja lehtiä löytyisi koko vuosikymmenen ajalta. Molemmat lehdet on suunnattu kuluttajille ja ne tarjoavat näkökulmia nimenomaan kotitalouksille. Valitsin nämä lehdet myös siksi, että niissä löytyy keskenään hieman sävyeroja sen suhteen, miten aiheita käsitellään ja miten niistä kirjoitetaan. Näin saisin hieman eri näkökulmia tutkimukseeni valituista aiheista.

Valittuani lehdet otin yhteyttä kirjastoon, jotta saisin tilattua itselleni Glorian Ruoka & Viini-lehdet koko vuosikymmenen ajalta. Lehtien tultua, kävin ne kaikki läpi ja valitsin tutkittavaksi lehdet, jotka käsittelivät tutkimukseeni määriteltyjä aiheita. Helsingin Sanomista hyödynsin omaa digitilaustani, jonka myötä pääsin käsiksi lehden arkistoon. Vuosien 2010-2013 väliset lehdet kävin selaamassa Kansalliskirjastossa mikrofilmeiltä, sillä niitä ei löytynyt Helsingin Sanomien digiarkistosta.

Tutkiessani valittuja lehtien numeroita, tein itselleni muistiinpanoja asioista, jotka käsittelivät tutkimukseen valittuja aiheita ja ilmiöitä. Kun olin käynyt kaikki lehdet läpi, kokosin muistiinpanot yhteen. Jaoin tutkimukseen valitut ilmiöt eri teemoiksi, joiden alle ryhmittelin muistiinpanoni. Apuna tässä käytin muun muassa käsitekarttoja. Tämän jälkeen kirjoitin tulokset puhtaaksi ja yhtenäistin niitä. Käytin apuna yhtenäistämässä apuotsikoita, jotta lukijan on helpompi hahmottaa kokonaisuus.

Glorian Ruoka & Viini-lehdistä käytin yhteensä kuuttatoista lehteä eli numeroita 7/2010, 2/2011, 7/2011, 7/2012, 2/2013, 7/2013, 7/2014, 2/2015, 7/2015, 1/2016, 7/2016, 1/2017, 7/2017, 1/2018, 9/2018 ja 1/2019.

Helsingin Sanomista käytin yhteensä neljääkymmentä lehteä eli numeroita 4.2.2010, 4.3.2010, 27.5.2010, 24.6.2010, 28.10.2010, 4.11.2010, 6.1.2011, 3.2.2011, 3.3.2011, 24.3.2011, 23.6.2011, 3.11.2011, 5.1.2012, 24.5.2012, 2.8.2012, 1.11.2012, 5.3.2015, 26.3.2015, 28.5.2015, 23.7.2015, 26.11.2015, 14.1.2016, 4.2.2016, 30.6.2016, 25.8.2016, 3.11.2016, 26.1.2017, 2.2.2017, 25.5.2017, 3.8.2017, 31.8.2017, 7.9.2017, 5.10.2017, 30.11.2017, 1.2.2018, 5.4.2018, 5.7.2018, 27.8.2018, 6.9.2018 ja 28.2.2019. Huomioitavaa on, että vuodelta 2013 valituista Helsingin Sanomista ei löytynyt yhtäkään työhöni soveltuvaa artikkelia tutkimuksen kohteeksi. Olen jättänyt listauksesta myös pois ne numerot, jotka olin valinnut tutkimukseni kohteeksi, mutta joista en saanut kuitenkaan mitään sisältöä tutkimukseeni.

Tutkittujen lehtien lisäksi olen puolen vuoden ajan lukenut monipuolisesti eri teoksia, seurannut uutisia aiheiden ympärillä sekä printti- että sähköisessä mediassa sekä pyrkinyt eri tavoin ruokkimaan omaa mieltäni aiheiden ympärillä.



## 6 Tulokset

Käytyäni valitun aineiston läpi, jaottelin tulokset kolmen alaotsikon alle. Nämä otsikot ovat Kotimaisuus ja luonto, Kasvisruoka ja -ruokailu sekä Trendit. Ryhmittelin vielä näiden alaotsikoiden alle nousseet ilmiöt.

Etukäteen olin ajatellut, että tutkittavasta materiaalista nousisivat esiin eri asiat, jotka lopulta nousivat. Toki nekin löytyivät, jotka olin ennen tutkimuksen aloittamista määritellyt ja lähtenyt etsimään. Itselleni tuli yllätyksenä esimerkiksi se, miten vahvassa ja suuressa roolissa sekä ekologisuus, eettisyys että terveellisyys tällä vuosikymmenellä ovat olleet. On melkein pä sama, mikä tarkasteltava näkökulma on, nämä kolme seikkaa nousevat lähes poikkeuksetta selvästi esiin. Tämä heijastelee voimakkaasti aikaa, jossa elämme. Maapallon tilasta ollaan huolestuneita ja se huoli heijastuu ruokatuotantoon asti.

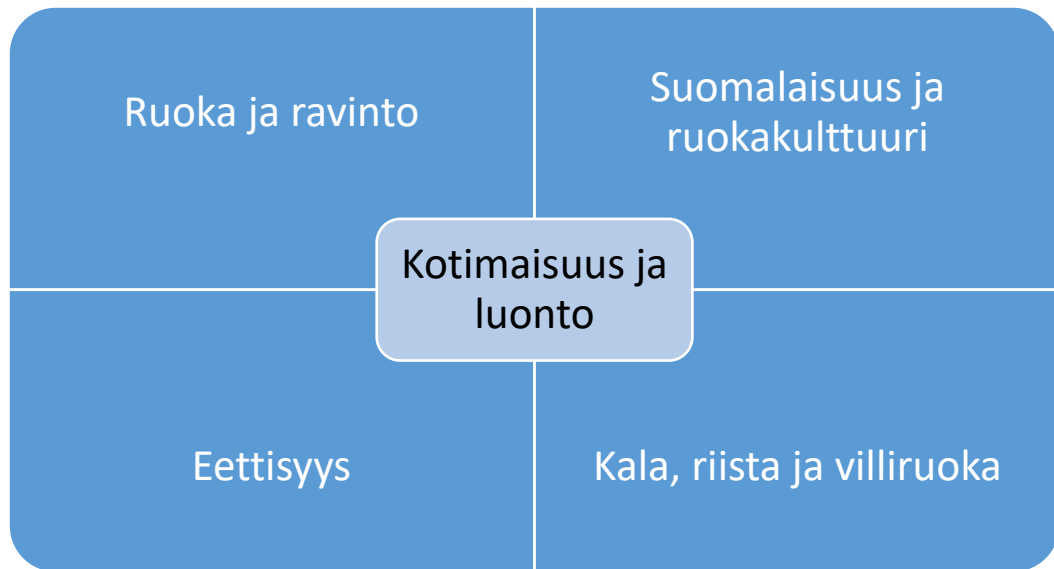
Olin ennen tutkimusta ajatellut, että sosiaalinen media ja sen myötä syntyneet ilmiöt esiintyisivät ja nousisivat esiin voimakkaammin. Sosiaalinen media kyllä näkyi tutkittavassa aineistossa, mutta ei siten kuin luulin. Olin etukäteen ajatellut, että esimerkiksi laajasti sosiaalisessa mediassa levinneet reseptit, niin sanotut ”somereseptit”, kuten avokadopasta tai muttikastike olisivat näkyneet, mutta lopulta yksittäisiä reseptejä lukuun ottamatta niitä ei tutkimusaineistossa ollut. Ainakaan niin, että ne olisivat voineet olla osana tutkimusta.

Tutkimukseni pää- sekä alakysymykset myös tarkentuivat hieman toiseen muotoon analyysin edetessä. Etukäteen aavistelemani asennemuutos nousi selvästi esiin vuosikymmenen aikana, ja sitä oli mielenkiintoista seurata molempien lehtien sisällössä. Samantapainen tutkimus olisi mielenkiintoista toistaa esimerkiksi kymmenen vuoden kuluttua uudestaan. Lisäksi aiheen rajausta oli vaikeaa, koska syöminen on kokonaisuutena selvästi ilmiö, joka on tällä vuosikymmenellä noussut ihmisten mielenkiinnon kohteeksi hieman eri tavoin kuin ennen. Syöminen ei ole enää vain tietoinen perustoiminto, jota tarvitaan, että pysyy hengissä. Se voi olla myös elämäntapa ja intohimo tai harrastuksena alkanut kiinnostuksen kohde, joka muuttuu elinkeinoksi.

## 6.1 Kotimaisuus ja luonto

Tässä luvussa avataan tuloksia, jotka nousivat, kun tutkittiin kotimaisuuteen ja luontoon liittyviä ilmiöitä. Miten suhteemme luontoon on muuttunut sekä miten luontomme ja sen tarjoamat raaka-aineet kiinnostavat myös maailmalla. Luvussa nostetaan esiin myös suomalaisuuden ja ruokakulttuurin välistä suhdetta.

Etukäteen olin määritellyt etsiväni tämän aiheen alle luontoon ja luontokuvaan liittyviä asioita, kuten marjat, villiyrtilt, riista, kala ja näihin liittyvän arvostuksen kehitystä.



Kuvio 2. Tutkimuksessa esiin nousseet teemat

### 6.1.1 Ruoka ja ravinto

Vuosikymmenen alussa ravintoloissa vallitsi skandinaavinen ote. Raaka-aineita pyrittiin saamaan läheltä ja tarpeen mukaan käytettiin kotimaisiakin raaka-aineita. Vielä ei kuitenkaan käytetty varsinaisesti termiä lähiruoka. Kotimaisista raaka-aineista tehtiin toki myös ruokaa, mutta tässä vaiheessa etnisyys kiinnosti varsinkin kotikeittiöissä. Tutkimuksessani nousi esiin, että perinneruokia ja tuttuja aterioita valmistettiin, mutta niitä pyrittiin modernisoimaan pikemminkin kokonaan uusilla mauilla. Vastavuoroisesti muualta tulleista aterioista tehtiin suomalaisia versioita kuten tapaksista suomalainen versio sapakset. Aineistoa tarkasteltaessa pystyi huomaamaan, että vielä ei rohkaistuttu luomaan ruokaa, joka pohjautuisi täysin kokonaan suomalaisuuteen.

Pohjoismaainen ruoka oli muodissa ja siitä puhuttiin positiiviseen sävyyn. Suomalaisuutta tai suomalaisia makuja ei kuitenkaan nostettu erikseen esiin tai aterian pääosaksi. Suomalaisista raaka-aineista esillä olivat esimerkiksi kylmäsavulohi, karjalanpaisti ja tilliliha.

Kotimaisia ja sesongissa olevia raaka-aineita näkyi tutkimusaineistossani koko vuosikymmenen ajan, esimerkiksi tammikuussa made ja kesällä uudet perunat.

Kotikeittiöissä perinneruokina tunnetut ruoat olivat tarjolla ja hyvin edustettuina. THL:n Finravinto-tutkimus osoitti, että kautta koko maan syömme perinteisesti puuroa, joskin alueellisia eroja löytyy. Eteläisessä Suomessa naiset syövät puuroa enemmän, pohjoisessa taas miehet. Aineiston perusteella huomasin, että perinneruoat ja lapsuuden herkut nousivat esiin kotikeittiöissä ja ruokapöydissä. Tästä kertoi se, että vuosikymmenen alussa haakukoneista etsityimmät reseptit olivat mokkapalat, pannukakku, mustikkapiirakka ja lettutaikina. Vuonna 2017, Suomen täyttäessä 100 vuotta, äänestettiin ruisleipä Suomen kansallisruoaksi. Lisäksi valittiin kaksitoista kotimaista ruoka-aarretta, kuten karjalanpiirakka, kalakeitto ja mämmi. Nämä olivat tuttuja makuja, joista olemme selvästi ylpeitä.

Tutkimusten mukaan Pohjoismaissa ollaan onnellisia. Yhtenä syynä pidetään ruokavalioitamme. Hapanmaitotuotteet, täysjyvävilja, kala ja rypsiöljy tekevät hyvää suolistolle. Ja kun suolisto voi hyvin, mieli voi hyvin. Tutkimukseni kohteena olleista artikkeleista nousi esiin, että pohjoinen ruoka myös hyödyntää ihmisten mielikuvaa puhtaudella ja aitoudellaan. Lihan ja maidon tuotannossa käytetään keskimääräistä vähemmän antibiootteja, kuin muualla maailmassa, jonka myötä ne mielletään turvalliseksi ja luonnolliseksi. Myös puhtaan ilman ajatellaan olevan osasy syy ihmisten onnellisuuteen.

Ruoan alkuperä kiinnostaa ihmisiä aina alkutuotantoon asti. Osittain tämä johtuu liha- ja maitotuotteissa yleistyneistä ruokahuujauksista. Suomessa huujauksia ei aineistoni perusteella vielä ole juurikaan ollut, mutta on selvää, että helposti jäljitettävä alkuperä on esimerkiksi kotimaisille juustoille hyvä valtti vientiä ajatellen. Kotimaisten juustojen hinta-laatusuhde on myös kohdallaan, suomalaiset laatujuustot ovat lähes kauttaaltaan halvempia kuin esimerkiksi sveitsiläiset.

Suomalaisille luonnon ja vapauden kokemus on tärkeä. Tähän liitetään myös esimerkiksi grillaaminen. Suomalainen on valmis panostamaan laadukkaaseen grilliin, koska se koetaan modernina leiritulena, joka ei vaadi luonnossa asumista. Grillaamista ei myöskään enää rajoiteta vain kesä- ja loma-aikaan. Laadukkailla välineillä halutaan grillata ympäri vuotisesti ja sillä saadaan kaupunkioloissakin hieman luonnon läheistä tunnetta ruokaan ja ruokailuun.

Lappi kiinnostaa ruokansa puolesta tällä vuosikymmenellä kaikkia, sekä turisteja että suomalaisia. Ruokakulttuurin kannalta esiin nousivat erityisesti poro, rautu, riekko ja siika. Aineistoistani nousi hyvin voimakkaasti esiin se, että vallitseva trendi suosii puhtautta, ainutlaatuisuutta ja aitoutta. Ja näitä uskotaan löytyvän pohjoisesta.

Metsä päätyi hallitsemaan ruokamaailman tunnelmaa. Esimerkiksi jäätelöstä saattoi maistaa kuusen, männyn ja katajan. Cocktaileista löytyi tuoreita koivunlehtiä ja kahvilan seinää saattoi peittää sammalmatto. Sienistä tehtiin jopa shotteja. Metsän makuja myös kuivattiin, esimerkiksi kukkia ja jäkälää.

Aineistoni artikkeleista nousi selvästi esiin, että alkoholin käyttö on vähentynyt viime vuosina. Alkoholittomien drinkkien eli mocktailien teossakin on hyödynnetty metsää ja sen moninaisuutta. Drinkkejä on kehitelty monista eri metsän antimista sekä muun muassa juureksista.

### **6.1.2 Suomalaisuus ja ruokakulttuuri**

Aineistoa läpikäydessä huomasin, että suomalaisuutta aloitettiin pikkuhiljaa hyödyntämään markkinoinnissa paremmin, mitä lähemmäs nykypäivää siirryttiin. Esimerkiksi Fazerin lakritsit päätyivät uudelleen brändäytyyn pussiin, jossa lukee ”Fine finnish liquorice”. Tuotetta markkinoidaan aitona suomalaisena lakritsina. Kotimaisuutta lähdettiin hakemaan myös muuntelemalla muualta tulleita ruokia ja leivonnaisia suomalaisen näköiseksi. Esimerkiksi Itsenäisyyspäivänä Red velvet-kakku tehtiin mustikoista, jolloin siitä syntyi Blue velvet-kakku. Tämä suomalaistaminen näytti aineistoni perusteella jäävän kuitenkin hetkittäiseksi ja sitä käytettiin enemmän juhlahpyhien yhteydessä, kun perinteisten tarjoilujen lisäksi haluttiin tuoda esille myös kansainvälisiä vaihtoehtoja, suomalaisin ottein.

Kotimaisen ruokakulttuurin arvostusta ja sen tasoja pohdittiin pitkin vuosikymmentä. Koettiin, että ruokakulttuurimme ylläpitoon ei nähdä riittävästi vaivaa. Ruokakulttuurimme on rikas mutta kokkien koulutuksessa ei perehdytä riittävästi perinneruokiin. Lisäksi tarkat ohjeet ovat pitkälti perinnetietoa. Olisi hyvä, että lasten kanssa laitettaisiin yhdessä ruokaa, vaikka useamman sukupolven voimin. Näin perinnetietous siirtyisi eteenpäin. Lapsuuden mummolan ruokapöytien makumuistot ovat muotia, mutta pelkkä muistelu ei riitä ylläpitämään ja jatkamaan reseptejä ja perinteitä eteenpäin. Avuksi kaivettiin myös mummon keittokirjat, sillä kotimaiset perinneruoat koettiin uutena. Uusia makuja yhdisteltiin rohkeasti perinneresepteihin. Aineistoni perusteella näki, että säilöminen nousi kiinnostamaan kuluttajia, osin ajan hengen, osittain juuri perinnetietouden herättelemänä. Säilömisessä uutta

ja vanhaa yhdisteltiin. Mummon hilloreseptiä saatettiin ryydittää vaikkapa teellä tai aasialaisilla mausteilla.

Monen vuoden ajan sekä ravintola- että kotikeittiöitä vallitsivat kansainväliset maut, mutta pikkuhiljaa palailtiin takaisin löytämään lapsuuden makumuistoja. Uusvanhoja liharuokia aloitettiin valmistamaan uudestaan ja lihaa ylipäättään aloitettiin käyttämään monipuolisemmin. Läskisoosia tehtiin laadukkaasti, kaukana kouluruokamuistoista. Myös kotikalja ja vispipuuro löysivät tiensä takaisin kotikeittiöihin ja niitä muunneltiin lukuisin eri tavoin. Vuosien varrella tietyt retroruokat, kuten täytetyt paprikat, päätyivät takaisin lautasille. Yhteistä näille annoksille on se, että ne on pyritty päivittämään nykypäivään, unohtamatta kuitenkaan sitä, että kyseessä on perinneruoka.

Aineistoni perusteella muutosta oli myös ammattikeittiöissä. Kotimainen perinneruoka koki kasvojenkohotuksen myös ammattikeittiöiden puolella, kun ravintola Finnjävel avasi ovensa. Ravintolan ideana oli tehdä suomalaisista perinneruoista fine diningia eli hyvälaatuista ruokaa laadukkaista raaka-aineista. Ravintola oli menestys saman tien, sekä turistin että suomalaisten löytäessä paikan. Ravintola ilmoitti avatessaan myös sulkemispäivänsä, joka oli täysin poikkeuksellista.

### **6.1.3 Eettisyys**

Tutkimuksessani nousi hyvin voimakkaasti esiin terveellisyys, eettisyys sekä ekologisuus. Lihansyöntiä halutaan vähentää jokaiselta kannalta tarkasteltuna. Tämä oli havaittavissa jo vuosikymmenen alussa. Tuolloin kiinnostus oli kuitenkin vielä terveellisyydessä ja ennen kaikkea lihan rasvassa. HK Ruokatalo uutisoi kehittäneensä terveellisemmän porsaan lihan. Eläimille syötettiin rehun mukana kotimaista kasviöljyä, jonka seurauksena porsaan lihassa oli enemmän pehmeitä rasvoja ja vähemmän kovia rasvoja. Tässä vaiheessa puolet kauppoihin toimitetuista lihoista oli vielä jauhelihaa, sillä viisi Suomen kymmenestä suosituimmasta ruokalajista sisälsivät jossakin muodossa jauhelihaa. Sisäelimestäkin uutisoitiin ja niistä saattoi jopa löytää ohjeita. Mutta kovin suurta keskustelua siitä, että lihasta kannattaisi syödä kaikki osat, ei vielä käyty. Liharuokat olivat trendikkäitä ja haluttiin että liha on laadukasta.

Pikkuhiljaa lihan tuotannon eettisyys ja eläinten hyvinvointi alkoi kiinnostamaan enemmän. Lihan syönnin vähentämisestä uutisoitiin, mutta myös siitä, että on tärkeää valita millaista lihaa lautaselleen ottaa. Eettisesti tuotettu liha kiinnosti. Markkinoille ilmestyi esimerkiksi

Naapurin maalaiskana-tuoteperhe. Nämä tuotteet eivät olleet luomua, mutta astetta eettisemmin tuotettuja. Eläimet ruokittiin oman pellon rehulla ja ne saivat elää pidempään kuin tuotantobroilerit yleensä.

Myös kananmunien alkuperä herätti kiinnostusta. Tutkimusaineistoni perusteella ei haluttu enää vain luomumunia, vaan myös kanojen hyvinvointi kiinnosti. Ulkokananmunista tuli haluttuja. Somerolle perustettiin ensimmäinen tila, jossa kanat saivat tepastella vapaasti ulkona vaikka ympäri vuoden ja joiden munia pystyi ostamaan kotikäyttöön.

Huomasin, että rakastetut klassikot päivitettiin nykypäivään vaihtamalla liha eettisempään vaihtoehtoon, esimerkiksi murekkeessa riistasta tehtyyn jauhelihaan. Mukaan lisättiin myös kasviksia, jolloin aterialta saatiin koostettua hieman terveellisempi versio. Pikkuhiljaa huomattiin, että kasvien määrä lautasilla alkoi lisääntymään.

Eettisyyden lisäksi mietittiin, mikä olisi punaisesta lihasta se terveellisin vaihtoehto. Käytön vähentämistä suositellaan ravitsemussuosituksia myöten. Kuitenkin lihaa halutaan syödä, joten valinnat lihojen välillä mietityttävät. Kokolihaa pidetään terveellisimpänä vaihtoehtona, mutta kuitenkin sekä ekologiselta että eettiseltä kannalta olisi parasta, että kaikki liha syödään, jos eläin kuitenkin on teurastettu. Uusia proteiininlähteitä lihan tilalle kaivattiin ja keskustelu siitä, millaista lihaa ja kuinka paljon sitä saa syödä, voimistui entisestään. Keskustelua kuluneella vuosikymmenellä käytiin sekä eettisistä, ekologisista että terveydellisistä näkökulmista.

Ekologisuuden ja eettisyyden ohella terveys on ollut hyvin tärkeä seikka suhteessa valintoihin. Tutkittavan aineiston perusteella huomasin, että terveyteen pohjautuvat ruokavalinnat haluttiin tehdä sen mukaan, että kuluttaminen olisi vastuullista. Tähtäimessä oli säästää kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka heijastuisi ympäristöön. Aiemmin pääpaino oli enemmän yksilön omassa hyvinvoinnissa.

Aineistoni perusteella selvisi, että nykypäivää lähestyttäessä lihaa syötiin edelleen, mutta se ei ollut enää välttämättä annoksen pääosassa. Lihaa ei kuitenkaan syöty vielä määrällisesti vähemmän, kasvien määrä vain on kasvanut lautasilla. Tällaiset valinnat koettiin erittäin kannustavina. Lihan ja kasvien suhde lautasella muuttui ja yhä useampi valitsi kasvisruoan liharuoan tilalle. Terveellisyyden lisäksi kuluttajaa motivoi myös jaksaminen. Ravinteikas ruoka saattoi joskus olla parempi keino jaksamiselle ja palautumiselle kuin esimerkiksi päiväunet.

Lihaton liha teki tuloaan ja se kiinnosti kuluttajia. Trendi on kuitenkin vasta tuloillaan ja lyömässä läpi Suomessa. Markkinoille ilmestynyt Beyond Meat näyttää ja tuntuu sekä maistuu oikealta lihalta, tutkimusaineistoni mukaan sitä saa tällä hetkellä Suomessa kahdesta ravintolasta, American Dinerista ja Bun2Bun'ista. Myöhemmin tuote on rantautunut myös vähittäiskauppoihin.

#### **6.1.4 Kala, riista ja villiruoka**

Vuosikymmenen alussa kiinnostus järvikalojamme kohtaan oli vielä maltillista. Kesäaikaan mainintoja tutkittavasta aineistoistani löytyi ja toki perinteiset silakkamarkkinat eri puolella maata kiinnostivat. Mutta varsinaisessa arjessa järvikalamme eivät juuri esiintyneet. Pikkuhiljaa hauesta alettiin puhua positiivisempaan sävyyn ja sen mainetta haluttiin kohottaa.

Lopullisesti kiinnostus kotimaisiin järvi- ja merikaloihin syntyi, kuten muutkin trendit, ammattikeittiöiden kautta. Huippukokit Markus Maulavirta, Henri Alén sekä Sasu Laukkonen kehittivät annoksia muun muassa hauesta, särjestä ja lahnasta. Särkikaloista kehoitettiin tekemään gourmetherkkuja ja niitä markkinoitiin Suomen kolmanneksi yleisimpinä kaloina.

Järvikaloja ja -kalastusta pidettiin ekotekona. Särki on Suomen yleisin kala ja se rehevöittää vesistöjä ja juuri tämän takia sitä pitäisi kalastaa runsaasti. Tutkimuksen aineistosta nousi esiin, että kaloja väheksyttiin turhaan. Lahna, särki ja hauki ovat loistavia raaka-aineita. Erityisesti lahnan monikäyttöisyys nostettiin esiin. Myös WWF:n kalaoppaassa lahna saa vihreää valoa. Kotimaisten järvikalojen kypsentäminen nuotiolla tai muuten kotikeittiön ulkopuolella oli erityisen trendikästä.

Silakkaa myytiin paikoin erityisen halvalla, jopa eurolla kilo. Siitä huolimatta sen suosio oli hyvin maltillinen. Sekä myyjät että kalastajat pohtivat voisiko silakan arvostus olla korkeampi, jos se olisi kalliimpaa? Tämä osui ajallisesti yhteen erityisesti sen kanssa, kun kuluttajat valitsivat kaupasta raakalihaa ja muita arvokkaampia lihoja.

Kuten monen muunkin raaka-aineen kohdalla, myös kotimaisten kalojen kohdalla tarvittiin toimiva tuote sekä reseptiikka, jotta voitiin puhua varsinaisesti läpimurrosta myös kotikeittiöissä. Kotimainen särki päätyi purkkiin, kun Järki Särki löytyi kauppojen hyllyille. Tämä entinen roskakala paketoitiin täysin käyttövalmiiksi. Tuotetta voi käyttää suoraan purkista esimerkiksi leivän päälle tai täytteeksi pizzaan. Kuluttajat löysivät tuotteen ja se on osoittautunut hyväksi valmisteeksi.

Kiinnostus kotimaisiin kaloihin herätti myös kiinnostuksen kalan tuoreuteen. Automarket-tien ja suurien ruokakauppojen kalatiskit tarjoavat kyllä monipuolisesti vaihtoehtoja, mutta kala ei välttämättä ole tuoretta. Laatutietoiset kuluttajat haluavat itselleen parhaat mahdolliset raaka-aineet ja kalan kohdalla tuoreus on suuri valtti. Kauppahallien kalakauppojen lisäksi myös pieniä kalakauppoja avattiin ja ne osoittautuivat menestyviksi yrityksiksi, joiden tuotteita tullaan hakemaan kauempaakin. Esimerkkinä Maxin kala Kauklahdessa. Liike avautui vuonna 2016 ja ihmiset löysivät yrityksen hyvin ja jakavat sen filosofian. Maxin Kalassa panostetaan tuoreuteen ja nopeaan kiertoon, kalakauppa on sesonkimaista ja sitä myydään mitä saadaan. Erityisesti kokonainen, perkaamaton silakka on ollut liikkeen myyntivaltti.

Eettisyys on seikka, joka tutkimusaineistoaineistoni perusteella nousi esiin myös kalojen kohdalla. Ostettaessa kalaa, on luotettava kauppiaan sanaan sen suhteen, mistä kala on pyydetty ja mitä kalaa myydään. Esimerkiksi siika on ollut haastava ostettava. Siikaa on montaa eri lajia ja vaikeaksi ilmeni nimenomaan oikean siikalajin valinta. Sisävesien villi siika tai kiertovesisiika olisivat vaihtoehtoista ne parhaat. Kuluttaja kuitenkin harvoin erottaa lajeja toisistaan, jolloin vastuu tässä asiassa on kalakauppiailta.

Jotta perinnetietous kaloista säilyisi ja jotta ne pysyisivät ruokakulttuurimme raaka-aineena, täytyy tietoa välittää myös uusille sukupolville. Lapset ovat tärkeä kohderyhmä kalakasvatuksen ja kalastuskulttuurin ylläpidon kannalta. Ammattikalastajilta kuului jopa toivetta siitä, että päiväkodit ja koulut ottaisivat kalastusta osaksi varhaiskasvatusta.

Vuosikymmenen alkupuolella herättiin pikkuhiljaa arvostamaan kotimaista riistaa. Hirvipaisti koettiin eettisemmäksi ja ekologisemmaksi valinnaksi, kuin naudanpihvi. Kotikeittiöihin alkoi ilmestyä keittokirjoja, jotka neuvovat riistan käyttöä. Riistaa pidettiin hieman hankalana raaka-aineena ja tämän takia oli tärkeää, että tarjolla oli toimivaa reseptiikkaa. Riistan maku ei miellytä kaikkia, joten siksi koettiin tärkeänä se, että riistan valmistukseen on niin sanotusti matala kynnys. Tutkimusaineiston perusteella huomasin, että ruoan valmistus ei saa tuntua liian haasteelliselta ja makuun tulee voida vaikuttaa mausteilla.

Ammattikokit ja ravintolat arvostavat riistaa ja sitä pyrittiin käyttämään vuosi vuodelta monipuolisemmin. Ravintolat arvostavat erityisesti ansoilla pyydettyjä lintuja, koska niissä ei ole hauleja. Tämä on toki vaikeampi tapa saada saalistaa, koska esimerkiksi riekkojen talvipyynti on sallittua vain kolmessa pohjoisimmassa kunnassa eli Inarissa, Utsjoella ja Enontekiöllä.



Myös riistan pyydystäminen ja sen käsittely vaatii tietoja ja taitoja, jotka eivät välttämättä enää periydy samalla tavalla kuin aiempien sukupolvien kohdalla. Esimerkiksi poroa ei välttämättä osata enää käsitellä, vaikka se onkin riistalihoista erittäin käytettyä. Niin sanottuja citysaamelaisia, eli eteläisemmässä Suomessa asuvia saamelaisia käykin opettamassa poromiehet lihankäsittelyssä. Poro on citysaamelaisten suosiossa ja erityisesti siitä tehtävät perinneruoat. Saamelaisille on erittäin tärkeää, että porosta käytetään aivan kaikki osat.

Vuosikymmenen alkupuolella pikkuhiljaa nousevaksi trendiksi nousi metsä ja sen antimet sekä niiden keräily. Sienestäminen oli iso puheenaihe ja sienien kysyntä alkoi näkyä myös kaupan kylmähylyissä. Puhuttiin myös suomalaisista superfoodeista, erityisesti metsien marjoista. Miksi tuoda toiselta puolelta maapalloa Suomeen esimerkiksi goji-marjoja, kun metsämme ovat täynnä kotimaisia versioita. Kysyntä näkyi selvästi myös kauppojen pakastealtailla. Kotimaisia marjoja ilmestyi myyntiin laajalla skaalalla.

Erityisesti villiruoka herätti kiinnostusta. Perinteiset sienestys ja marjastus houkuttelivat ihmisiä metsään, mutta myös villiyrtilien kerääminen sai ihmiset liikkeelle. Villiyrtilit koettiin eksoottisena, mutta pääsääntöisesti pitäydyttiin vielä suhteellisen tutuissa kasveissa, kuten nokkosissa, voikukissa ja vuohenputkissa. Ammattikokit käyttivät jo esimerkiksi jäkälää osana annoksia. Villiyrtejä ja -ruokaa taivuteltiin modernimmaksi ja fine diningiksi asti. Maaseudulla villiruoka on ollut yleistä aina, mutta nyt trendi löi läpi myös kaupungeissa. Kuluttajille järjestettiin villiruokakursseja sekä -tastingejä eli ohjattuja maistelutilaisuuksia.

Kun villiyrtilit päätyivät kotikeittiöihin, niistä tuli ruoan raaka-aineita rytinällä. Vihreä ruoka nousi aineistoissani esiin vahvasti ja oli ehdottomasti vuoden väri lautasilla pitkän aikaa. Nokkossipsit, lehtikaalisipsit sekä naattipesto villitsivät kotikeittiöitä. Myös ruokahävikki ja sen vähentäminen liittyi vahvasti villiruokaan. Ainekset kerättiin mahdollisuuksien mukaan itse satokauden tuotteista ja niistä pyrittiin hyödyntämään kaikki. Villiyrtilit opittiin myös käyttämään taitavammin ja jopa ketunleivistä taiteiltiin fine diningia, myös kotikeittiöissä.

Kasvissyönnin lisääntyessä kaivattiin lihalle hyviä korvikkeita. Sienet valtasivat pian tämän roolin ja sienistä puhuttiin uutena lihana. Kuningasosterivinokasta jopa käsiteltiin kuten lihaa. Sientä raakakypsennettiin riiputtamalla ja sitten valmistettiin hitaasti savustimessa tai grillissä.

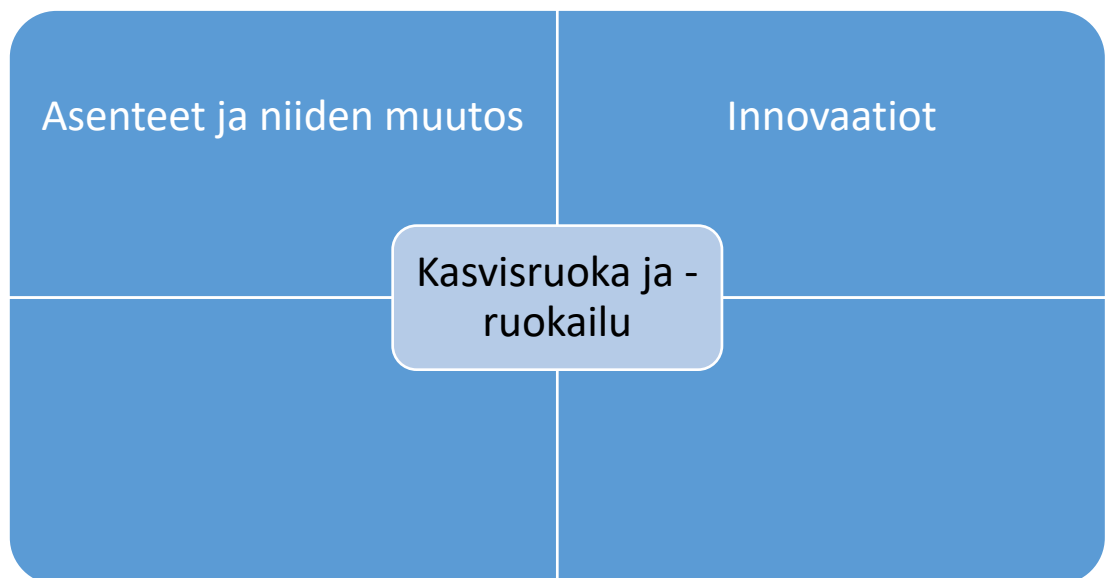
Sieniä myös hyödynnettiin mausteena. Erityisen suosittuja olivat maustemyllyt, joista pysyi rouhimaan ruokaan tatin, huhtasienen tai metsäsienen makua. Ravintoloissa taas vaakuumiin pakattu sieniliemi oli erityisen suosiossa. Sienituotteiden kysyntä näkyi myös

kauppojen hyllyillä. Tuotevalikoima monipuolistui, sillä sieniä pystyi ostamaan esimerkiksi kuivattuna, jauheena tai tahnana. Myös sienitee sekä sienisoija ilmestyivät kauppojen hyllyille.

Tutkimusaineistoni perusteella huomasin, että sienestys nähtiin hyvänä keinona rikastaa ruokakaappia, mutta myös hyvänä syynä liikkua luonnossa. Sieniä syödään liian vähän ja niitä lisäämällä voitaisiin vähentää eläinperäisten tuotteiden käyttöä. Sienet ovat samalla tavalla terveellisiä kuin kasvikset ja niillä täydennettiin helposti kasvisruokia. Sieniä käytettiin myös osana juomia, kuten smoothieissa ja suolaisissa cocktaileissa.

## 6.2 Kasvisruoka ja -ruokailu

Tässä luvussa käsitellään kasvisruokailua ja sen kehitystä 2010-luvulla. Kasvissyönti on isoin yksittäinen muutos, joka näkyy kasvaneena kasvisten kysyntänä koko ruokatuotannon matkalla. Aina lähtien alkutuotannosta siihen, mitä lautaselle päätyy. Luvussa nostetaan esiin erityisesti asennemuutosta ja erilaisia innovaatioita suhteessa kasvissyöntiin. Etukäteen olin valinnut tämän teeman alle tutkittavaksi erilaiset kasviperäiset vaihtoehdot ja kasvipohjaiset proteiinit, jotka ovat vaihtoehtoina eläinperäisille elintarvikkeille ja ruoille.



Kuvio 3. Tutkimuksessa esiin nousseet teemat

### 6.2.1 Asenteet kasvisruokailua kohtaan 2010-luvulla

Tutkimusaineistostani oli havaittavissa, että vielä 2010-luvun alussa vegaanina olo koettiin vaikeaksi. Maitoa ja erityisesti juustoa oli vaikea välttää, jos ei tehnyt kaikkea ruokaa alusta alkaen itse. Koettiin myös, että kananmunaa löytyy yllättävistä paikoista. Kasvisruo-

kia oli tarjolla jonkin verran, mutta vegaanisia ei juurikaan. Jos halusi ruokansa vielä luomuna ja lähellä tuotettuna, jäi helposti kokonaan ruoatta. Helsingissä kaupunginvaltuutetut vastustivat koulujen kasvisruokapäivää eli päättäjien asenteet olivat vielä kielteisiä kasvisruokaa kohtaan.

Kuluttajat alkoivat kaivata Suomeen vegaanista gourmet-ruokaa. Kasvisravintoloita löytyi, mutta niiden tarjonta koettiin ”mössömäiseksi”. Myös vegaanit haluavat herkutella ravintoloissa. Pyydettyäessä annoksensa saattoi saada vegaanisena. Ammattilaiset kokevat, että valmistavat vegaanista ruokaa pyydettyäessä ja aina parempi jos pyyntö on tullut jo etukäteen ennen kuin tullaan paikan päälle. Tämä poistaa vegaaneilta spontaaniuden ja yllätyksellisuuden, jos heidän täytyy ennakoida sekä paikka, jossa syövät, että ruoka, jonka siellä valitsevat.

Tutkimusaineistoni perusteella havaitsin, että vuosikymmenen alkupuolella oli vielä huomattavissa tietynlaista vastakkain asettelua. Ruokavalioiden ”paremmuudesta” käytiin pientä kahinointia, janan ääripäistä löytyivät lihansyöjät ja kasvisyöjät. Erottelu nähtiin vielä oleellisena ja kasvisyöjiä pidettiin jopa hieman elitistisinä. Kasvisyöjät nähtiin ”kaateellisina” lihansyöjille, tai tämä oli ainakin yllättävän paljon vallalla oleva käsitys lihansyöjien parissa. Oletus perustui siihen, että lihansyöjien mielestä kasvisyöjät eivät saa yhtä hyvää ruokaa kuin lihansyöjät. Vuosikymmenen puolivälissä alettiin kuitenkin huomata, että koko menun, vaikkapa vapuksi voi tehdä täysin kasvispainotteisena ja se maistuu kaikille. Samaan aikaan keskusteltiin myös siitä, mikä olisi paras proteiini. Keskustelussa ei vielä ollut kuitenkaan mainintoja kasviperäisistä proteiineista vaihtoehtona.

Aineistoistani nousi esiin se, että vaikka ei siirtyisikään kokonaan kasvisruokailijaksi, suositeltiin valitsemaan välillä kalan tai kanan lisukkeeksi papuja tai linsejä hiilihydraattien sijaan. Pavut ja linssit ovat hyvä proteiininlähde ja silloin ei tarvitse valita aterialle yhtä paljon eläinproteiinia. Kasvisyönti kiinnosti siinä määrin, että kasvisruokaan liittyvät hakukoneilla tehdyt haut kaksinkertaistuivat vuoden aikana. Punaista lihaa haluttiin vähentää ja tämä alkoi näkyä voimakkaasti vuosikymmenen puoliväliin mennessä.

Vuonna 2016 tutkimusaineistoni kohdalla liha muuttui lautasilla enemmän lisukkeeksi ja kasvikset nousivat aterian päärooliin. Käsitteistä ei myöskään pidetty enää yhtä tiukasti kiinni. Aterian ei tarvinnut sisältää välttämättä lihaa ollenkaan ja siitä huolimatta annosta ei nähty tarpeelliseksi nimittää kasvisruoaksi. Vegaanit huomioidaan lähtökohtaisesti ilman sen suurempaa numeroa esimerkiksi juhlapyyhinä. Lisäksi hakukoneiden mukaan hakusana ”vegaaninen” kasvoi 90%:lla.

Kasvisruoan hinta on seikka, joka on puhuttanut läpi vuosikymmenen. Aineistoni perusteella korkea hinta koettiin kalliina, jos halusi syödä kasvisruokaa. Varsinkin jos toivoi ruokaa, joka olisi luomua, eettistä ja mielellään lähellä tuotettua. Kasvisruoka on kuitenkin ekologisista vaihtoehtojen ja todellisuudessa myös halpa ja terveellinen. Mistä harhaluulot hinnasta sitten tulevat? Itsetehtynä kasvisruoka on edullista, ”terveyttä edistävät” tuotteet sen sijaan ovat kalliita.

Kasvisruokailu koetaan vaikeaksi myös lisäaineiden takia. Kuluttaja haluaa aitoa ja luonnollista, mutta lihan ja maidon korviketuotteet ovat täynnä lisäaineita. Kyse on kuitenkin enemmän tuotteen rakenteesta ja säilyvyyden parantamisesta ja siksi lisäaineluetteloa ei tarvitse pelästyä. Aineistoni perusteella huomasi, että aitous ja luonnollisuus saatetaan ymmärtää kuluttajatasolla myös väärin. Kuluttajat haluavat luonnollista ruokaa, mutta eivät välttämättä ymmärrä aineosaosluetteloista tai E-koodeista mitään. Lisäaineettomuus ei ole välttämättä ruoassa mikään valtti. Oleellisempaa olisi sokerin, suolan ja kovan rasvan kulutuksen seuraaminen, jos halutaan syödä terveellisesti. Luontaisuuskaan ei ole terveyden tai turvallisuuden tae. Kuluttaja haluaa kuitenkin itselleen kaikki terveyshyödyt. Luomu voi olla joissakin tapauksissa vaihtoehtona. Suomalainen ruoka on puhtaampaa kuin ulkomainen, mutta täysin torjunta-aineetonta sekään ei välttämättä ole. Lisäksi on tärkeä muistaa myös se, että metsästä hankittu ruoka ei välttämättä aina ole puhtaampaa.

Kasvissyöntiä ei nähdä enää vain niin sanotusti ”pienen porukan hommana”. Trendien myötä syntyy aina myös vastaliike, mutta kasvissyönti nähdään todennäköisenä pysyvänä valtatrendinä. Terveellisyytensä lisäksi näkökulmaa tarjoaa jälleen myös ekologisuus ja eettisyys. Kasvis- ja vegaanituotteiden myynti on kasvanut räjähdysmäisesti viime vuosina. Vuonna 2016 Härmä ohitti myynnissä broilerin paistisuikeet (S-ryhmä). Vegaanit aletaan nähdä kiinnostavana kuluttajaryhmänä myös elintarvikkeiden keskuudessa. Kasvissyönnistä voidaan sanoa, että se on valtavirtaistunut ja se on viime vuosien ruokatrendeistä suurin. On hyvin todennäköistä, että lähivuosina etuliite kasvis tippuu kokonaan pois, koska kasvisruoka on tavallista ruokaa. Kasvisruokailijoille mieleisenä muutoksena on tapahtunut se, että suurimpiin kaupunkeihin on avautunut useampi kasvisravintola. Yhteistä näille paikoille on se, että ruoan halutaan olevan laadukasta ja kasvisruoasta ei haluta tehdä numeroa.

Tällä vuosikymmenellä herättiin huomaamaan, että varmin keino saada kuluttaja lisäämään kasvisruokailua, on tarjota matalalla kynnyksellä vaihtoehtoja liharuokille. Ketään ei saa vaatia siirtymään suoraan toiselta ääreläidä toiselle, riittää että arjessa tekee pieniä valintoja. Esimerkiksi se, että pitää kerran viikossa kasvisruokapäivän sekä kiinnittää huo-

miota siihen, minkä verran syö viikon aikana punaista lihaa. Ruoka ja siihen liittyvät valinnat ovat niin henkilökohtaisia asioita, että harva motivoituu muutokseen pysyvästi, jos täytyy kerralla lopettaa kokonaan vaikkapa punaisen lihan syönti. Pienten muutosten ja askeleiden myötä on todennäköisempää, että ruokailutottumusten muutos on pysyvää.

### 6.2.2 Innovaatiot

Kasvipöytä maitoja löytyi jo kauppojen valikoimasta, mutta vain paria eri vaihtoehtoa. Myöskään esimerkiksi Alkossa ei vielä osattu sanoa mitkä viinit ovat kananmunan valkuaisella suodatettuja ja mitkä ei.

Jo vuosikymmenen alkupuolella tiedostettiin, että ilmaston kannalta riittäisi, kun ihmiset vähentäisivät punaisen lihan syöntiä reilusti. Kasvisyöntiä alettiin pikkuhiljaa markkinoidaan isommin ja tarjota konkreettisia vinkkejä siitä, miten siirtyä kasvisyöjäksi. Esimerkiksi, jos jättää lihan pois niin tilalle voisi lisätä kaksi kasvikunnan edustajaa. Jos tiputtaa sianlihan pois, niin lautasella sen voi korvata herneillä ja pavuilla.

Kotimaisia kasviksia ja juureksia alettiin modifioimaan pikkuhiljaa kokonaan uuteen muotoon. Esimerkiksi pizzaan lisätään sekä perunaa että punajuurta. Toistaiseksi kuitenkin vain täytteenä, ei vielä osaksi pohjaa. Vuosikymmenen puolivälissä kasvien ja juuresten käyttö oli jo rohkeampaa ja mielikuvituksellisempaa. Kesäkurpitsasta tehdään pastaa ja kasvisraasteita lisätään rohkeasti osaksi kastikkeita. Kuluttajia kannustetaan kokeilemaan rohkeasti, mitä kaikkea kasviksilla voi tehdä kotikeittiössä. Ruokakaupoista on mahdollista ostaa porkkanalla ryyditettyä jauhelihaa. Myös ruoantuottajat ymmärtävät kasvisbuumin nousun ja vastaavat mielikuvituksellisella tarjonnalla kysyntään. Kasvisbuumi nähdään elintarvikealalla ennen kaikkea mahdollisuutena luoda uutta.

Pikkuhiljaa tutkittavan aineistoni artikkeleista alkoi huomata, että kasvikset alkoivat lisääntymään lautasilla jopa niin, että ne korvasivat lihan. Jos eivät kokonaan, niin ainakin osittain. Kun vielä vuosikymmenen alussa esimerkiksi linssit olivat lisukkeena tai osana liharuokaa, nyt ne nostettiin kokonaan annoksen pääosaan. Eettinen näkökulma kiinnosti ja keskustelu lihantuotannon kuormittavuudesta oli kaikkien huulilla. Ravintoloissa kiinnitettiin huomiota lihan määrään annoksissa ja se muuttui maltillisemmaksi kuin ennen.

Keskustelu kasvien ”muotopuolisuudesta” heräsi. Kasvien epäsymmetria ei tee niistä käyttökelvottomia, vaan ne ovat raaka-aineena aivan yhtä hyviä ja maukkaita. ”Käyrät kurkut” saapuivat kauppoihin ja kuluttajat löysivät ne heti. Monen mielestä käyrä kurkku oli

jopa maukkaamman makuinen, kuin muotovaliot kurkut. Suurin osa ”ei standardit”-täyttävistä kasviksista menee roskiin, elintarviketeollisuus on hyödyntänyt niitä vain hyvin nimellisesti.

Soijaa pidettiin vuosikymmenen alkupuolella vielä paikoin hieman epävarmana elintarvikkeena, uskaltaako sitä syödä? Erityisesti sen terveysvaikutuksia esimerkiksi hormoneihin pidettiin kuluttajatasolla huolestuttavina. Osa myös koki soijatuotteet hankalaksi käyttää, koska ne olivat vaikea maustaa. Tuolloin soijatuotteet olivat kuitenkin lähes ainoa vaihtoehto, jos halusit saada itsellesi kasvisannoksen vaikkapa ravintolassa.

Huomasin hyvin pian, että kun kiinnostus kasvissyöntiin heräsi voimakkaammin, heräsi myös kiinnostus vaihtoehtoihin proteiineihin. Yhdeksi hyväksi vaihtoehdoksi koettiin kikkerneet. Niiden helppokäyttöisyys viehätti, koska niitä sai ostettua kaupasta heti käyttövalmiina. Papujen, linssien ja erilaisten herneiden käyttö koettiin vaikeaksi, jos ne piti ensin liottaa ja keittää.

Hampputuotteista saatiin jonkin verran monipuolisuutta ja vaihtoehtoja eläinperäiselle proteiinille. Tätä pidettiin myös hyvänä kotimaisena vaihtoehtona soijalle. Hampulla on satojen vuosien historia Suomessa, sen käyttö on vain hieman unohtunut. Nousevan kasvisbuumin myötä kuluttajat löysivät myös hampun uudelleen. Toinen kotimainen, hieman unohdettu ja uudelleen löydetty kasvis on härkäpapu. Härkäpapu on yksi vanhimmista Suomen viljelykasveista. Kotimaisuutensa lisäksi se koettiin hyvänmakuiseksi, monipuoliseksi sekä ekologiseksi vaihtoehdoksi ja hyväksi proteiinin lähteeksi.

Tuottajat heräsivät pikkuhiljaa vastaamaan kuluttajien toiveeseen siitä, että löytyisi laajemmalla skaalalla kasviperäisiä proteiineja, joista valita. Vuonna 2016 lanseerattiin Nyhtökaura. Tuotetta jonotettiin ja valmisteet ostettiin välittömästi loppuun kauppojen hyllyiltä. Tuotanto ei pystynyt vastaamaan kysyntään heti. Kiinnostus vaihtoehtoisia proteiineja kohtaan oli herännyt ja ne kiinnostivat jopa heitä, jotka olivat sekasyöjiä.

Jo vuonna 2013 heräsi ensimmäinen keskustelu ja toive siitä, että tuottajilta löytyisi tulevaisuudessa rohkeutta valmistaa hyönteisistä tehtyä ruokaa. Lainsäädäntö ei vielä sallinut hyönteisistä valmistettuja elintarvikkeita markkinoille Suomessa, mutta yksityis- ja yleisötilaisuuksissa ötökkäherkkuja pääsi maistelemaan. Hyönteisistä ja ötököistä alettiin puhua elintarvikkeina. Lainsäädännön muutoksen myötä kaivattiin hyönteisruokien tuotekehitystä ja hyönteisistä tehtyjä valmisruokia.

Hyönteiset nähtiin jo hyvin varhaisessa vaiheessa ekologisena proteiinivaihtoehtona. Yli kolmasosa maailman ihmisistä syö hyönteisiä joka päivä. Kun lainsäädäntö muuttui ja laski hyönteiset virallisesti elintarvikkeeksi, kannustettiin jopa kesäaikana keräämään hyönteisiä syötäväksi itse. Ajateltiin, että hyönteisiä voi kerätä samalla tapaa kuin villiyrttejä, marjoja tai sieniä. Tosin on tärkeää, että tietää mistä ja mitä kerää. Kuluttajalla pitää olla lajituntemusta, koska rauhoitettuja lajeja ei saa kerätä tai syödä. Hyönteisten säilyvyys on samalla tasolla äyriäisten kanssa, eli on tärkeää, että osaa myös valmistaa hyönteisiä. Ruokahygieniaa hyönteisten osalta voi parantaa keittämällä ne ensin.

Tutkimusaineistostani oli huomattavissa, että jokaisena vuonna nostettiin esiin jotakin yksittäistä raaka-ainetta hieman enemmän kuin muita. Satokausimaisen ajattelun myötä tämä tapa suorastaan räjähti käyttöön tutkimusaineistoni artikkeleissa. Yksittäisistä raaka-aineista erityisesti kaalit nousivat esiin kuluneena vuosikymmenenä. Kaaliperhe tarjoaa monia vaihtoehtoja raaka-aineiksi, jotka taipuvat moneen käyttöön. Kukkakaalista tehtiin jopa suolaista vanukasta ja riisiä. Kesäaikana kukkakaalista grillattiin pihvejä ja wingsejä ja tehtiin jopa pizzaa. Lehtikaali oli erittäin trendikäs ja broccolinin eli varsiparsakaalin rantauduttua Suomeen, kuluttajat löysivät sen lautasilleen välittömästi.

Tarjolle haluttiin nimenomaan kotimaisia raaka-aineita, joten tuottajat yrittivät vastata tähän kysyntään parhaansa mukaan. Esimerkiksi kotimaisen latva-artisokan ja maissin kysyntä kasvoi tällä vuosikymmenellä. Molemmat ovat haastavia viljeltäviä, mutta tuottajat kokevat, että siihen pyritään vastaamaan, mille on kysyntää.

Kasvisruokien yleistyttyä, alettiin kaipaamaan vaihtoehtoina myös lisää vegaanisia tuotteita. Kotikeittiöt valtasi muun muassa vegaaninen marenki, joka valmistettiin aquafabasta eli kikherneiden säilöntäliemestä. Maku on niin autenttinen, että siitä ei erota onko marenki tehty kananmunan valkuaisesta vai ei. Huomasin myös aineistoni perusteella, että mitä enemmän kasviperäinen tuote maistuu sekasyöjien mielestä eläinperäiseltä, eli siltä, miltä sen odotetaan tai haluttaisiin maistuvan, sen matalampi kynnyksellä on maistaa kasviperäisiä tuotteita.

Kasvikset ja pavut on osattu hyödyntää myös silloin, kun on haluttu gluteenittomia tuotteita. Muutama vuosi sitten oli trendikästä vältellä gluteenia. Tämä laski pastan myyntiä, pudotusta oli yhden vuoden aikana jopa 13%. Kauppojen hyllyille ilmestyiikin tilalle esimerkiksi papupastaa. Gluteenia pyrittiin korvaamaan kasviksilla laajemminkin. Esimerkiksi pizzapohjia tehtiin munakoisosta, pastaa kesäkurpitsasta ja kukkakaalista murustettua kuskusia. Tuorepastan jauhoista osa korvattiin esimerkiksi punajuurella ja leipään alettiin li-

sätä juureksia. Elintarviketeollisuus heräsi myös kiinnostumaan kasvien käytöstä elintarvikkeissa, samalla kun kasvisyöjien määrä lisääntyi ja kolmasosa uusista ilmestyneistä keittokirjoista oli kasvisruokapainotteisia. Kiinnostuksen myötä muutos levisi myös asenteisiin. Veganismiin ja kasvisyöntiin koettiin puhdasta uteliaisuutta, ei enää pelkkää ylenkatsomista.

Tutkimusaineistoni perusteella pystyi huomaamaan, että suurin kuluttajien kiinnostusta herättänyt tuote oli kasviperaiset maitojuomat. Ne päätyivät laajalti myös sekasyöjien käyttöön. Valikoimaa alkoi olla tarjolla hyvin monipuolisesti, aina baristamaidoista fraiche-tuotteisiin. Kahvimaidoksi kehitetyt kasviperaiset valmisteet ovat niin laadukkaita sekä koostumuksensa että makunsa puolesta, että sekasyöväkin kuluttaja valitsi mieluummin sen. Valikoima on monipuolistunut aivan lähivuosina niin, että myös pikkukaupoista on mahdollista löytää useampaa eri kasviperaista maitotuotetta. Miellyttävänä seikkana on toiminut, että useampi kotimainen maitotalo on lanseerannut oman kasviperaisen maitonsa markkinoille.

Kasviperaisten maitojen lisäksi myös kasvimaitoperäisten juustojen kysyntä kasvoi. Vaikka kasviperaisten vaihtoehtojen laadukkuus on yleensä korkeatasoista, kesti kasviperaisilla juustoilla saavuttaa sama suosio, kuin muilla kasviperaisilla tuotteilla. Myös kasviperaisista juustoista haluttiin yhtä korkealaatuista, kuin eläinperäisesti valmistetuista raaka-aineista olevat juustot ovat. Korkealaatuisempia kasvimaitoperäisiä juustoja on ilmestynyt kauppaan vasta parin viime vuoden aikana. Mutta niiden korkealaatuisuus yllätti vannoutuneetkin juuston ystävät. Kasviperaisten kermojen ja juustojen kavaljardi jatkuu. Puristit toki valmistivat sekä kasvimaitoperäiset juustonsa että kermansa itse.

Moni sekasyöjä on kokenut vaikeana kasviperaisten proteiinien käyttämisen raaka-aineena. Esimerkiksi linsien tai papujen liottaminen ja keittäminen vie aikaa ja vaatii ennakointia. Kauppojen hyllyistä alkoi löytyä jo vuosikymmenen alkupuolella laaja valikoima heti käyttövalmiita linssejä ja papuja. Lisäksi lisättyä proteiinia opittiin nopeasti käyttämään muutenkin, esimerkiksi laittamalla pihveihin erilaisia pähkinöitä tai kuorruttamalla ruokaa pähkinämurskalla.

Kasvisruoista kaivattiin myös pikaruokavaihtoehtoja ja tähän kysyntään onneksi vastattiin. Kasvisruoka on aiemmin liitetty useimmiten terveyteen ja terveellisyys. Kuten muutkin ruokavaliot, se on kuitenkin myös paljon muutakin. Myös vegaanit ja kasvisruokailijat kaipaavat niin sanottua roskaruokaa eli ruokaa, joka lasketaan ravintosisällöltään epäterveelliseksi. Tutkimusaineistoni ulkopuolelta huomioin, että Facebookissa lanseerattiin Sipsikal-



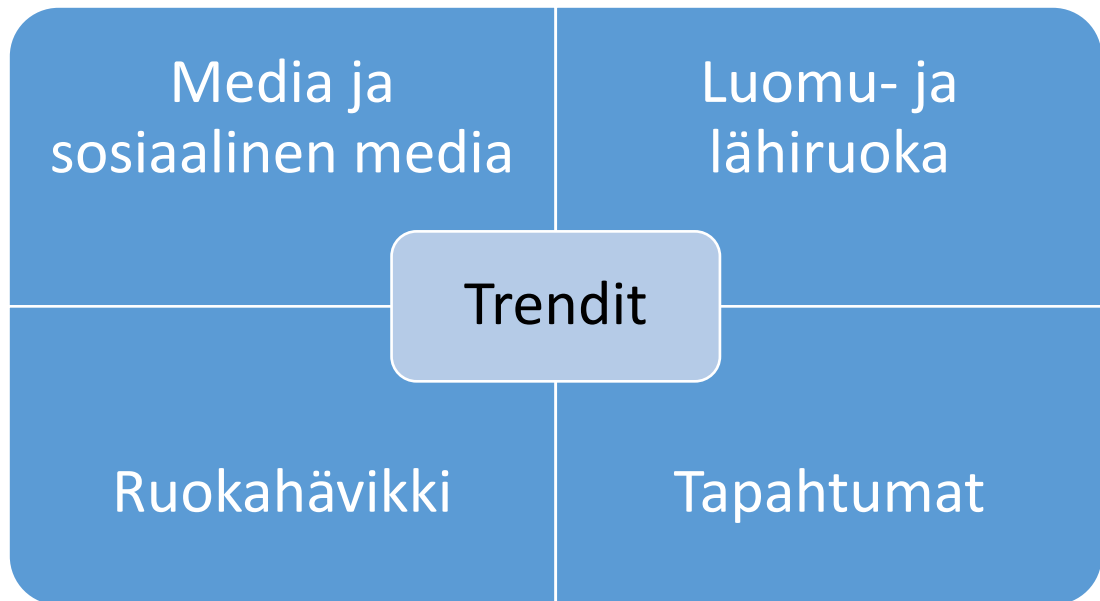
javegaanit-ryhmä, jonka idea on jakaa suosituksia erilaisista ”vegemättöruuista”. Kasvisperäisen roskaruoan kysyntä laajeni pian myös keittokirjoihin. Tätä nykyä voi helposti löytää reseptit niin vegaaniseen maksalaatikkoon kuin Currywurst-hodareihinkin. Myös ruoantuottajat tarjosivat kasvipäisiä pika- ja roskaruokavaihtoehtoja kuluttajille. Viraaliksi hitiksi niin sekasyöjien kuin kasvissyöjien parissa nousikin vegaaninen lihapiirakka eli Vihis, vegepekoni sekä kikherneliemestä tehty majoneesi.

Kauppojen mikroruokia sisältäville hyllyille ilmestyi ”valmisruokaa kaikille”-tapaisia ratkaisuja. Tuotteita ei enää välttämättä mainostettu ensisijaisesti ”vain vegaaneille”. Esimerkiksi soija- ja härkäpapurouhetta sisältänyt Pasta Bolognese markkinoitiin nimenomaan kaikille suunnattuna. Myös kaikkia kiinnostaneesta Nyhtökaurasta ilmestyi valmiita pika-ruokia, kun Nyhtökaurawrap saatiin myyntiin.

Jäätelö on ollut suomalaisten herkku lähes aina ja tämä huomattiin myös kasvisruokabuumin noustessa. Vegaanisia jäätelöitä ilmestyi kylmäaltaisiin laaja valikoima ja kuluttajat löysivät ne omakseen. Tarjontaa on sekä kotimaisilta tuottajilta että kansainvälisiltä yhtiöiltä. Myös kotimaiset Juures-mehujäät ilmestyivät myyntiin. Vegepops-jäätelöistä löytyi makuina esimerkiksi punajuurimansikka. Kotimaiset ruoantuottajat ovat onneksi päästäneet mielikuvituksen valloilleen. Härkäpapuja voi nyt löytää myös jäätelöstä, kun Helsingin Yliopiston elintarviketieteiden opiskelijat kehittivät ja lanseerasivat Härtelön.

### 6.3 Trendit

Tämän luvun alla käsitellään erilaisten trendien nousua ja laskua sekä erilaisia ruokakulttuurin ympärillä olevia tapahtumia. Ruoka on noussut erilaisissa tapahtumissa hyvin keskeiseen ja tärkeään rooliin. Enää pelkkä ruoanvalmistamisen nopeus ei riitä, halutaan myös laatua. Lisäksi halutaan, että ruokahävikki huomioidaan ja ruoka olisi mahdollisimman lähellä tuotettua. Luvussa nostetaan esiin kuluttajan valvettuneisuutta sekä esimerkiksi sitä, miten sosiaalinen media on vaikuttanut asenteisiin ja valintoihin.



Kuvio 4. Tutkimuksessa esiin nousseet teemat

#### 6.3.1 Ruoka mediassa ja sosiaalinen media

Sosiaalinen media löi läpi eri muodoissaan 2010-luvulla. Lähes alusta pitäen ruoka on näkynyt eri sosiaalisissa medioissa hyvin voimakkaasti. Tätä opittiin myös hyödyntämään hyvin varhaisessa vaiheessa. Herättiin huomaamaan, että sosiaalisen median käyttäjät ovat tavallaan kaikki "saman pöydän äärellä". Ruokailuhetken sosiaalisuus avautui kokonaan uudella tavalla. Tosin kääntöpuolena nähtiin se, että näytämme ruokailuhetkestämme vain sen, minkä haluamme näyttää. Tilanne ei ole samalla lailla autenttinen, kuin silloin kun olemme fyysisesti yhdessä saman pöydän äärellä.

Sosiaalinen media on aina niin sanotusti kaksiteräinen miekka, eikä sitä voi aina hallita. Sosiaalisessa mediassa tapahtuva kritiikki voi pahimmillaan olla hyvinkin haitallista. Vuonna 2014 Nyt-lehden ravintolakriitikko Anna Paljakka arvioi ravintola Brondan vain kahden tähden arvoiseksi. Ravintoloitsija Tomi Björck suivaantui tästä ja vastakommentoi

kritiikkiä jopa melko alatyylisesti. Tämä käynnisti keskustelun ravintolakritiikeistä sekä perusteluista ja kritiikin logiikasta. Sosiaalisen median aikana kritiikkiä ei anna enää vain ruokatoimittajat ja ravintolakriitikot vaan kuka tahansa. Anonyymien kirjoittajan asiantuntemus ei välttämättä ole ammattilaisen tasolla, joten anonyymit harrastajat voivat periaatteessa kritiikillään tuhota ravintolan maineen. Koettiin, että arvointien pitäisi olla johdonmukaisia ja perusteltuja ja kriteerit sekä kritiikki pitäisi kirjoittaa selkeästi auki.

Vastavuoroisesti sosiaalisen median voimaa voi myös käyttää hyödyksi. Tämän on osannut muun muassa huippukokki Henri Alén. Hän kehitti saman vuoden aikana reseptit niin Muttikastikkeeseen, Tiramisuun kuin Nyhtöpossuunkin ja julkaisi ne Twitterissä. Kuluttajat löysivät nämä heti ja reseptit levisivät sosiaalisen median avulla viraaleiksi kautta maan. Reseptien ainekset loppuivat kaupoista muutamassa päivässä ja sosiaalinen media täyttyi tyhjen hyllyjen valokuvista. Tämän ja monen muun reseptin ansiosta Alén kruunattiin vuoden 2014 somekuninkaaksi. Oman sosiaalisen median käyttöni myötä olen huomannut, että Alén käyttää sosiaalista mediaa muutenkin työvälineenä hyvin nerokkaalla tavalla. Hän pyrkii kyselemään ja kommunikoimaan sekä käy dialogia asiakkaiden kanssa myös julkisesti verkossa.

Sosiaalinen media on näyttänyt myös hallitsematonta puoltaan. SDP:n puheenjohtaja Antti Rinne lanseerasi vuoden 2015 vaalien yhteydessä pekonipastan, joka sai sosiaalisen median suorastaan vauhkootuneeksi. Rinteen resepti kun sisältää yli 10 000 kilokaloria ja sekä rasvan että suolan saantisuositus ylittyy reseptissä reippaasti. Twitter älähti, vaikka lopulta kyseessä oli melko perinteinen ”mättöruoka”. Ja tuskin Rinteen ruokapöydästäkään tätä päivittäin löytyy. Joka tapauksessa, huomasin että tämä nähtiin hyvänä esimerkkinä nykyajasta sekä terveysbuumista, jota elämme. Kun ruokavaliomme ovat yksilöidymiä, pidämme helposti omaa lautasmalliamme parempana kuin muiden. Sosiaalisessa mediassa on myös helppo tuoda tämä julki. Antti Rinne muistetaan vielä tänä päivänäkin pekonipastastaan ja se liitetään häneen hyvin usein yhä edelleen.

Voidaan kuitenkin sanoa, hyvistä sekä huonoista puolistaan huolimatta, että ravintolakenttä oppi hyödyntämään sosiaalista mediaa ennen näkemättömällä tavalla. Huolimatta siitä, onko hyödyntämisellä positiivinen vai negatiivinen kaiku. Jos aiemmin ravintolan tärkeimpänä valttina oli sijainti, enää sillä ei ollut niin suurta merkitystä. Esimerkkinä Helsingin Kämpilässä oleva Kahvila Siili, joka sijaitsi keskellä asuinalueita ja pientaloja. Kahvilan ylistävät kommentit sosiaalisessa mediassa saivat ihmiset kiinnostumaan ja suosion räjähättämään. Ihmiset saapuivat aistimaan kahvilan kehuttua tunnelmaa kauempaakin. Varmasti myös Helsingin Sanomien sekä Kauppalehden uutisoinnilla oli merkitystä suosion

kasvussa. Aina voi pohtia, kuinka paljon sosiaalinen media auttoi näiden uutisointien syntyä?

Sosiaalinen media on ollut suuressa roolissa myös kuluttajatasolla. Tämä näkyi varsinkin ruokamaailmassa voimalla ja isosti. Vuonna 2017 kukkakaalin sato oli poikkeuksellisen suuri ja Helsingin Sanomien käynnistämä kukkakaalitalkoot-aihetunniste teki sen, että kauppojen hyllyt tyhjenivät täysin kukkakaalista. ”Kaalitalkoot” synnyttivät lumipalloeffectin ja tämän myötä kukkakaalista kehiteltiin myös runsaasti uudenlaisia reseptejä, joita jaettiin eteenpäin eri sosiaalisen median foorumeilla. Satoa ei myöskään jäänyt yli tai esimerkiksi pelloille mätänemään, koska ”sähköisen puskaradion” kautta innostus levisi luomaan uusia makuelämyksiä kukkakaalista sekä ylipäättään käyttämään kukkakaalia raaka-aineena. Sanoisin, että voidaan puhua eräänlaisesta yhtenäistävstä me-hengestä, jota sosiaalinen media voi parhaimmillaan synnyttää.

### **6.3.2 Luomu- ja lähiruoka**

Vuosikymmenen alkupuolella käytiin keskustelua siitä, onko suhteemme ruokaan outo. Koskaan aiemmin ei ruoan valmistukseen ole käytetty yhtä vähän aikaa, kuin nyt käytämme. Puhumme lähiruoasta ja luomusta ja niiden tärkeydestä, mutta syömme teollista ja halpaa. Tutkimme tuoteselosteita ja pohdimme elintarvikkeiden sisältöä kuitenkin ymmärtämättä itse kokonaisuutta, jota tuote sisältää. Onko ruoka poliittinen kysymys, koska emme oikeastaan taida edes tietää mitä syömme? Ruoan perusidea on kuitenkin pitää meidät kylläisinä ja auttaa jaksamaan.

Luomu- ja lähiruoka kuitenkin teki jo tuloaan isommalla volyyymillä vuosikymmenen alkupuolella. Maatilatorien suosio alkoi nousemaan ja sanoisin, että niitä voidaan pitää uuden suomalaisen ruokakulttuurin edelläkävijöinä. Niiden valttina oli rakkaus ruokaan ja suora sekä tiivis yhteistyö suoraan tuottajien kanssa. Ruoan puhtaus, lisääaineettomuus ja eettisyys alkoi näkyä trendinä myös Suomessa.

Kaupunkiviljelyn suosio heräsi vuosikymmenen alussa. Kaupunkilainen ympäristöjärjestö Dodo laajensi eri puolille Helsinkiä isompia viljelyalueita, joita kaupunkilaiset saivat vuokrata itselleen. Pikkuhiljaa oli näkyvissä kannustusta esimerkiksi kasvatuslaatikoiden tai -sakkien laittoon pihoille tai joutomaalle. Myös ravintolat innostuivat kaupunkiviljelystä. Esimerkiksi ravintola Savoy kasvatti omia yrttejä sekä kasviksia ravintolan yhteydessä ja tuotti myös hunajaa. Vuosien aikana kaupunkiviljely muuttui niin suosituksi, että esimerkiksi Vantaan Korsoon perustettiin Ruokakuntalaisten oma pelto, jota hoitamaan palkattiin puutarhuri. Vastaavien ”omien peltujen” perustamista suunniteltiin myös Tampereelle,

Vaasaan, Turkuun ja Ouluun. Poliittisella tasolla tehtiin myös päätös, että syntyneestä kaupunkilaisten kiinnostuksesta johtuen uusia siirtolapuutarhoja, viljelypalstoja sekä kaupunkiviljelyalueita kaavoitettiin Helsingissä.

Kaupunkiviljelijät kokivat, että satoa sai runsaasti omaan käyttöön. Joskus jopa niin runsaasti, että sitä pystyi jakamaan muillekin. Syötävän hyödyn lisäksi kaupunkiviljely koettiin terapeuttiseksi sekä mukavaksi puuhasteluksi. Kaupunkiviljely vaatii kekseliäisyyttä sen suhteen, missä satoa säilyttää. Kekseliäimmät keksivät kuivata sipuleita talonyhtiön pyykinkuivaushuoneessa. Kaupunkiviljely koettiin myös opettavaisena lapsille. Näin pystyttiin pienessä mittakaavassa osoittaa raaka-aineen ja ruoan matka lautasille.

Tutkimusaineistoni perusteella pystyi huomaamaan, että pikkuhiljaa ostoskäyttäytyminen alkoi siirtyä siihen suuntaan, että alettiin tehdä entistä valikoidumpia valintoja. Ostamista ei varsinaisesti vältelty, mutta valittiin tarkemmin, mitä ja minkä tuottajan tuotteita ostettiin. Lähiruoan ja ruoan paikallisuuden rooli kasvoi ihmisten ruokavalinnoissa. Vuosikymmenen alkupuolella sesonkimaisuus ei vielä näkynyt marketeissa voimakkaasti. Myös Helsingin kaupungin ruokapalvelut sitoutui lisäämään lähi- ja luomuruokaa valikoimaansa.

Reko-lähiruokarenkaat tulivat jäädäkseen. Ihmiset halusivat hankkia luomu- ja lähiruokaa kotikulmilta. Lähiruokarenkaiden valikoimasta löytyi muun muassa jauhoja, kananmunia, yrttejä ja salaatteja. Saatavilla oli myös hieman erikoisempia lihoja, kuten vasikanpaistia ja laidunpossua.

Myös ultrapaikallisuus kiinnosti ihmisiä. Koettiin, että mitä lähempää ruoka tulee, sen läpinäkyvämpi sen alkuperä on. Huomasin, että oli jopa trendikästä haluta tietää mistä ruoka tulee ja miten se on tuotettu. Oli myös tärkeää, että tuottaja ei ollut ”kasvoton”.

Puhtaus ja aitous näkyivät asenteissa samaa tarkoittavana, kuin laadukas ja terveellinen. Perinteiset lajikkeet ja valmistusmenetelmät kietoutuivat mukaan tähän kokonaisuuteen ja osaksi elämystä terveellisestä ruoasta. Mitä lähempää ruoka tuli ja mitä vähemmän sitä oli prosessoitu ja käsitelty, sen turvallisempaan, jäljitettävämpään ja puhtaampaan se koettiin.

### **6.3.3 Ruokahävikki**

Vuonna 2013 uumoiltiin, että kuluisi vielä jokunen vuosi, ennen kuin olisi trendikästä myydä aleruokaa näkyvästi. Sellaista ruokaa, jonka parasta ennen -päiväys on lähellä. Arveltiin, että tulevaisuudessa alelaput eivät ole kauppoille enää kiusallisia. Myös ammattiko-

kit tulivat julkisuuteen kertomaan mitä herkuja voi loihtia aineksista, jotka päätyisivät päiväyksen ylityksen jälkeen biojätteisiin. Kala oli oikeastaan ainoa, jonka käyttöä ei suositeltu päiväyksen ylittymisen jälkeen. Hävikkiruoka ja sen hyödyntäminen alkoivat nousta tietoisuuteen. Roskaruokabrunssit ja -illalliset kiinnostivat ja ylittivät myös uutiskynnyksen.

Hyvin oleellisena osana ruokahävikin vähentämisessä voitiin pitää sesongissa olevien raaka-aineiden hyödyntämistä. Myös tuottajat heräsivät tähän ajatteluun 2010-luvulla. Esimerkiksi Kolme kaveria -jäätelömerkki perustettiin sillä ajatuksella, että käytettäisiin nimenomaan sesongissa olevia aineksia tuorejäätelöön. Kuluttajat löysivät tuotteen välittömästi ja kysyntä suorastaan räjähti vain viidessä kuukaudessa yrityksen perustamisen jälkeen.

Huomasin, että myös teknologiaa pyrittiin hyödyntämään, kun haluttiin pienentää ruokahävikkiä. S-ryhmä lanseerasi käyttöön palvelun, jonka tarkoituksena oli antaa ideoita päivittäiseen ruoanlaittoon. Palvelu ehdotti kuluttajalle ruokia, joiden raaka-aineet löytyivät todennäköisesti palvelun käyttäjän omasta lähikaupasta. Ruokahävikin vähentämisen lisäksi palvelu auttaisi kuluttajaa selviytymään ruokahuollosta ja kaupassa käymisestä nopeammin.

Erilaisia ruokahävikisovelluksia lanseerattiin. ResQ ja Lunchie palvelivat sekä kuluttajaa että yrittäjää ruokahävikin pienentämisessä. Sovelluksen avulla pystyi tarkistamaan, oliko lähellä olevissa ravintoloissa tai kaupoissa jotakin myynnistä poistuvaa. Tuotteen sai lunastettua halvemmalla ja yrittäjä sai tuotteelleen edes hieman katetta sekä välttyi ruokahävikiltä.

Myös hävikkiruokaverkkokauppoja julkaistiin. Matsmart ja fiksuruoka.fi yhdistivät sekä edullisen ruoan että ruokahävikin pienentämisen. Ruokaa pystyi ostamaan kotiinkuljetuksella, kuten muistakin ruoan verkkokaupoista. Tuotteet vain olivat sellaisia, jotka muuten päätyisivät ruokahävikiksi. Viimeisimpänä käyttöön ovat ilmestyneet niin sanotut yhteisöruokajääkaapit. Näiden ideana on, että kuluttaja voi itse tuoda omia elintarvikkeitaan yhteisön hyödynnettäväksi, jotka muuten päätyisivät hävitettäväksi tai jäisivät käyttämättä.

Tutkimusaineistoistani nousi myös esiin yksittäisiä, hyväksi osoittautuneita neuvoja ja vinkkejä ruokahävikin pienentämiseksi. Esimerkiksi jääkaapin sisällön voi valokuvata ennen kauppaan menemistä. Tämä saattoi auttaa pienentämään ruokahävikkiä, kun oli konkreettisesti tiedossa mitä kotona jo on, eikä tarvinnut yrittää turvautua pelkän muistin varaan. Samaan aikaan heräteltiin keskustelua ruoan hinnasta. Onko ruoka jopa liian halpaa, kun sitä on varaa heittää hävikkinä roskeen?

Moni ruokakauppa ja ravintola kietoi myös ruokahävikin tai sen vähentämisen osaksi tarinaansa. Helsingissä avanneen ravintola Loopin koko idea perustui ruokahävikkiin. Annokset valmistettiin kokonaan ruokakaupoista saaduista elintarvikkeista, jotka muuten päätyisivät pois heitettäväksi. Kuluttajat innostuivat hävikkiin perustuvista konsepteista ja hävikki-ravintolat eivät jääneet hetken ilmiöksi. Loopin lisäksi katukuvaan ilmestyivät myös Ravintola Nolla sekä Tuba Food & Lounge. Ruokahävikistä tehtiin myös toisenlaista bisnestä. Omenasieppari valmisti pihojen ylijäämäomenista mehua, jälleenmyi valmiin tuotteen ja työllisti samalla osatyökykyisiä.

Sekä sesonkimaisesta ajattelusta että ruokahävikin vähentämisestä ennustettiin jopa kansallista liikettä. Viime vuodet ovat näyttäneet, että molemmat ovat rantautuneet arkipäiväisiin valintoihin pysyvästi. Tämän myötä myös kaupat ja liikkeet ovat ymmärtäneet, että sesonkimaiseen ajatteluun kannattaa panostaa myös tuotteistamisessa entisestään. Esimerkiksi Leipomo Keisarista on pystynyt kesäisin ostamaan heidän leipomiaan valmiita burgersämpylöitä.

Ruokahävikkiä opittiin hyödyntämään muutenkin kokonaan uusien tuotteiden luomisessa. Helsingissä kiertäneestä Dr Schnauzer Krausen-myyntikärrystä pystyi ostamaan falafelejä ja corn dogeja, jotka oli tehty oluen valmistuksesta ylijääneestä mäskestä. Tuotteiden kehittäjä kertoi, että mäski soveltuu raaka-aineena myös leipomiseen, sipseihin, lettuihin tai vaikkapa leipään. Mäski on myös toimiva sienten kasvualustana.

Viime vuosina ruokahävikin vähentämistä on laajennettu myös kokonaan uusille urille. On alettu miettiä, mikä kaikki soveltuu syötäväksi. Esimerkiksi punajuuren tai porkkanoiden naatteja on valmistettu myös syötäväksi, vaikka aiemmin ne on heitetty surutta pois. Ongelma niiden syömisessä on se, että naateissa on luontaisia toksineja, joita ei osata pelätä ja on epäselvää, miten turvallista niiden syöminen on. Edellä mainittujen lisäksi syötäväksi on päätynyt myös esimerkiksi vesimelonin kuoret. Trendikkäimmät kuluttajat ovat syöneet jopa multaa. Hieman tutumpana ja helpommin lähestyttävänä on käytetty palsternakan ja perunan kuoria, joista on tehty sipsejä.

Huomasin aineistostani, että kuluttajien asenteet ovat monilta osin muuttuneet lyhyessä ajassa. Peruna, jota pidettiin huonona elintarvikkeena vielä muutama vuosi sitten karp-pausintoilun ollessa suurimmillaan, ei ole enää laisinkaan niin huono valinta. Perunan syöminen nähdään tällä hetkellä pikemminkin ekotekona riisin ja pastan syömisestä. Tullevaisuudessa tulee varmasti nousemaan esiin myös klimataarien ryhmä. He haluavat noudattaa ensisijaisesti ruokavaliota, jonka tavoitteena on pysäyttää ilmastonmuutos.

Ekologisuus on seikka, joka nousee selvästi vuosi vuodelta enemmän esiin osana päätöksiä. Maapallon nykytilasta ollaan hyvin valveutuneita. Enemmän ja enemmän oli näkyvissä asenteita siitä, että lihansyöntiä pitäisi vähentää juuri ekologisuuden takia. Hyvänä vaihtoehtona punaisen lihan tilalle tarjottiin juureksia, luonnonkaloja, luonnonmarjoja sekä -sieniä. Vuosi vuodelta myös kannustettiin tekemään enemmän päätöksiä satokausimaisen ajattelun mukaan. Ekologisuus on takana myös tässä ohjailussa, sillä kuluttajaa kannustetaan välttämään talviaikana kasvihuoneessa kasvatettuja kasviksia, vaikka tämä olisikin se kotimainen vaihtoehto.

### 6.3.4 Tapahtumat

Erilaiset tapahtumat ovat rikastuttaneet sekä ruokakulttuuriamme että katukuvaamme tällä vuosikymmenellä. Erittäin suosituksi osoittautunut Ravintolapäivä levisi nopeasti ympäri maata. Jo ensimmäisenä Ravintolapäivänä oli selvästi huomattavissa, että ruokaharrastajat ovat erittäin kiinnostuneita kasvis- ja raakaruoosta. Ruoan koettiin yhdistävän ihmisiä tämänkaltaisten tapahtumien kautta. Samanhenkiset ihmiset löysivät toisensa. Ravintolapäivän yksi innovatiivisin konsepti oli ravintola, jonka annokset laskettiin ikkunasta korilla alas asiakkaille.

Ravintolapäivän myötä Facebookiin syntyi myös Let's eat together-ryhmä, jonka tarkoitus ja idea oli, että kuka tahansa voi kutsua kenet tahansa koska tahansa kotiinsa syömään. Ravintolapäivän esimerkin myötä alkoi syntyä muitakin yhteisöllisyyttä lisääviä tapahtumia. Esimerkiksi Yhteismaa-yhdistyksen käynnistämä Illallinen Helsingin taivaan alla -tapahtuma.

Vuonna 2013 sai alkunsa Lihaton lokakuu, hieman vahingossa kesken Docventures-lähe-tyksen. Tämä räjähdysmäisesti levinnyt kampanja kannusti osallistujiaan tarkastelemaan ravitsemustottumuksiaan ja kiinnittämään huomiota erityisesti lihansyönnin merkittävään vähentämiseen. Kampanjan sävy on ollut kaiken aikaa helposti lähestyttävä ja se on vedonnut kuluttajiin.

Tällä vuosikymmenellä koimme myös katuruokavallankumouksen. Ruokarekat ja ”parempi katuruoka” valtasivat erilaiset kesätapahtumat, kuten festivaalit. Muun muassa Liesikiesi ja Street Gastron ruokarekat keräsivät suosiota oikeastaan kaikkialla missä kiersivät. Aineistoni perusteella pystyi huomaamaan, että suurien kaupunkien katukuvassa nähtiin myös eräänlaista ruokarekkojen ja Ravintolapäivän yhdistämistä. Esimerkiksi helsinkiläisiä ilahdutti Mustikkamaitopyörä. Tämä pyörän päällä liikkunut ravintola oli erityisesti turistien



suosiossa, mustikkamaito kun on nimenomaan suomalainen erikoisuus, eikä se ole samalla tavalla tunnettu muualla maailmassa. Pyörän päällä liikkuvia ravintoloita ilmestyi katuvaan useampikin ja ne tarjosivat nimenomaan erityisesti perinneherkkuja. Sekä karjalampiirakkapyörä että puuropyörä niittivät suosiota niin paikallisten kuin turistienkin keskuudessa.

Parempi katuruoka on ollut maailmalla jo aiemmin suosiossa, ja viimein koettiin, että kysyntää löytyi Suomestakin. Myös katuruoalta toivottiin laadukkaita ja lähellä tuotettuja raaka-aineita. Uusia innovaatioita kaivattiin, jonka myötä sai alkunsa esimerkiksi Kaartin hodari ja hummeri. Tämä ravintola tarjosi ensimmäisten joukossa artesaani-hot dogeja.

Parempaa katuruokaa kaivattiin erityisesti erilaisten kesätapahtumien yhteydessä. Haluttiin ”kokkien tekemää” ruokaa, jolla olisi mieluiten jokin tarina. Haluttiin valikoimaa, joka vastaisi ajan henkeä ja kysyntää. Flow-festivaaleilla on voinut viime vuosina nauttia esimerkiksi kylmäuutetusta kahvista sekä vegaanisista jäätelöistä. Flow’ssa tarjottu vegaaninen hodari villitsi kuluttajia jopa niin paljon, että moni kopioi nakin roolissa olleen grillatun porkkanan omaan kesäkeittiönsä.

Taste of Helsinki osoittautui menestykseksi useana vuonna. Se houkutteli osakseen sekä yleisöryntäyksen että laadukkaita ravintoloita. Enää tapahtumaa ei valitettavasti järjestetä, mutta vähän vastaavana, mutta pienemmällä mittakaavalla toteutettuna voidaan pitää Kaartin Kut6sta. Tämä ravintolakierros tarjoaa maistelumatkan Helsingin Kaartinkaupungin ravintoloihin. Aika näyttää, leviääkö tapahtuma ja idea muihinkin kaupunginosiin tai kaupunkeihin.

## 7 Pohdinta

Tässä luvussa kokoan yhteen omat johtopäätökseni, jotka ovat syntyneet tutkimusaineistoni perusteella. Pohdin tuloksia monipuolisesti sekä aineiston että tutkimusmenetelmän kannalta. Käsittelen myös tulosten luotettavuutta ja pohdin omaa oppimistani.

### Tulokset

Kotimaisuus on aina ollut suomalaisille tärkeä asia ravinnossa. Vaikka suhtaudumme uteliaasti uusiinkin makuihin ja olemme lähestulkoon omineet sushin ja pizzan osaksi ruokakulttuuriamme, ovat niin sanotut perinneruokamme aina kulkeneet vahvasti mukana. Ruokaperinteet siirtyvät vielä vahvasti sukupolvelta toiselle ja vaikka esimerkiksi jouluisin tai pääsiäisenä ruokapöydistämme löytyy myös uusia makuja, ovat kinkku ja lammas edelleen erittäin voimakkaassa roolissa. Molemmista on joka vuosi esillä runsaasti uusia reseptejä sesongin lähestyessä.

Ruokakulttuurin jatkuva kehitys on nähtävissä selvästi. Perinteisiä ruokia modernisoitiin, kunnes palattiin taas kohti vanhaa, jonka jälkeen valmistettiin perinteisiä ruokia kokonaan uusista raaka-aineista. Enää ruokakulttuurin ja ruokalajien kehitys ei tapahdu sen mukaan, mitä raaka-aineita on tarjolla. Nyt voidaan valita, mitä käytetään koska vaihtoehtoja on valtavasti. Erilaisten suuntausten, kuten esimerkiksi molekyyli gastronomian myötä, on rohkaistuttu käyttämään mielikuvitusta rajattomasti myös keittiössä. Raaka-aineita kunnioitetaan edelleen, mutta niitä ei enää pidetä samalla tavalla pyhinä kuin aikaisemmin. Ei ole enää olemassa raaka-ainetta, jota voisi käyttää vain johonkin tiettyyn ateriaan tai annokseen.

Internet on näkynyt kuluneella vuosikymmenellä ruokakulttuurin rikastuttajana. Pystymme eri hakukoneiden perusteella selvittämään muutamassa sekunnissa kymmeniä eri käyttötapoja jollekin raaka-aineelle. Suomalaiset ovat olleet innokkaita modernisoimaan sekä innovoimaan perinneruokiamme kokonaan uuteen uskoon. Tämä fuusiomainen ote on ollut nähtävissä sekä kotikeittiöissä että ravintoloiden tarjonnassa. Kuitenkin viime vuosina on selvästi otettu myös askeleita taaksepäin. Perinneruokia on haluttu viedä takaisin siihen suuntaan, josta ne ovat lähteneetkin. Kaikki ylimääräinen on haluttu riisua pois ja jäljelle on jäänyt vain aitoja ja alkuperäisiä makuja.

Kulunutta vuosikymmentä tuntuu jollain tapaa värittäneen se, että eri asioille on pitänyt löytyä nimi ja määritelmä. Tämä on hyvin länsimainen ilmiö ja selvästi koulutettujen ihmisten piirre. Esimerkiksi lähiruokaa on ollut kautta ihmiskunnan historian, nykyään sillä vain

on nimi ja määritelmä. Tämä toki on tervetullut näkökulma, koska nykyään voidaan kuljettaa toiselta puolelta maapalloa lähes mitä tahansa raaka-aineita nopeastikin. Se ei ole kuitenkaan kestävän kehityksen mukaista, joten on perusteltua puhua lähiruoan puolesta ja perusteltua myös määritellä mikä on lähiruokaa.

Suomalaisille erityisen tärkeää tuntuu olevan, että lähiruoalla tarkoitetaan nimenomaan kotimaista ruokaa. Vaikka maantieteellisesti tarkasteltuna esimerkiksi pääkaupunkiseudulla asuville Virosta tuotu elintarvike saattaa olla paljon enemmän lähiruokaa, kuin Lapista tuotu. Suomalainen ei kuitenkaan miellä lähiruoasta puhuttaessa sitä, minkä matkan päästä mikäkin tulee. Ruoka on lähiruokaa, jos se on kotimaista.

Suomalaiset ovat selvästi erityisen ylpeitä ruokakulttuuristaan, joskin tämä ylpeys on piilotetty hieman piilossa ja salassa. Yhdessä olemme siitä ylpeitä ja pidämme siitä tiukasti kiinni, mutta niin sanottujen isojen ruokamaiden kuten Ranskan ja Italian edessä vaikeumme ja jopa hieman häpeilemme. Tähän on tullut suurempi asennemuutos vasta viime vuosina. Globaali suuntaus on selvästi ollut se, että raaka-aineita kunnioitetaan ja arvostetaan. Halutaan aitoa ja alkuperäistä, tuotteita joiden alkuperä saadaan selvitettyä. Ja tämän myötä olemme alkaneet selvästi arvostamaan omaa ruokakulttuuriamme ja sitä mitä pystymme tarjoamaan. Raaka-aineitamme on kadehdittu ulkomaita myöten ja tämä on selvästi tehnyt erityisen hyvää kansalliselle ruokaitsetunnollemme. Olemme ylpeitä ruokaan liittyvistä innovaatioistamme, kuten kasviperäisistä maitojuomista ja vaihtoehtoisista proteiineista. Mielikuvitustamme ei keittiössä kahlitse mikään. Toivottavasti tämä ylpeys heijastuisi myös siihen, että olisimme entistä ylpeämpiä myös ruokakulttuuristamme ja siitä, miten olemme rikastaneet kulttuuria.

Kaikki suomalainen ruoka on lähiruokaa ja suhteellisen helposti jäljitettävissä. Tätä hyödynnetään jo monin paikoin eri ravintoloissa sekä ruokakaupoissa. Enää ei riitä, että tuoteselosteesta pystyy lukemaan mitä tuote sisältää. Halutaan saada tietoa myös alkutuotannosta sekä tuottajasta. Tätä ei voi pitää kovin huonona asiana, kun otetaan huomioon se, että ihmisten on ollut vaikea hahmottaa konkreettisesti mistä ruoka tulee. Suomalaisien tilojen vähenemisen myötä kiinnostusta ruoan alkuperään kannattaisi myös hyödyntää enemmän markkinoinnissa. Kiinnostus yhdistettynä siihen, että suomalainen haluaa lautasilleen kotimaista alkuperää olevaa ruokaa, voisi turvata kotimaisen ruoantuotannon tulevaisuudessakin.

Sen lisäksi, että mietimme kotimaisen ruokatuotannon roolia kotimaassa, pitäisi miettiä myös vientiä. Miten saisimme ruokaan liittyvän viennin vilkastettua? Tällä hetkellä esimerkiksi kaura lyö läpi raaka-aineena kautta maailman. Suomi on maailmanlaajuisesti yksi merkittävimmistä kauran tuottajista. Kauraa voidaan pitää tällä hetkellä jopa tärkeimpänä

vientiviljanamme. Tällä hetkellä kuitenkin viemme itse raaka-aineen ulkomaille, jossa joku muu valmistaa siitä tuotteen. Valutamme siis käsistämme sekä raaka-aineen että tuotteen synnyttämän taloudellisen hyödyn jonkun muun käsiin. Pelkkä alkutuotanto ei riitä, vaan koko tuotantoketjun tulisi olla Suomessa. Viennin suhteen voisimme myös hyödyntää markkinoinnissa sitä näkökulmaa, että suomalainen tuote on helposti jäljitettävissä. Japanilaisen kuluttajan on helppo jäljittää vaikkapa suomalainen kaurahiutale aina alkutuotantoon saakka.

Luonto on edelleen suomalaisille tärkeä elementti. Luonnon lähelle hakeudutaan sekä leppäämään että aktiviteettien ääreen. Mökkeily on pysynyt suomalaisten suosiossa vuosikymmenestä toiseen. Säätilan sen salliessa myös ulkona ruokailu koetaan tärkeäksi, mieluiten niin että myös itse ruoka valmistetaan ulkona. Tässä oleellisinta ei välttämättä ole niinkään itse ruoan maku tai se mitä syö, vaan se mitä tunteita ja tulevia muistoja ulkoruokailu on synnyttänyt. Nuotio ja savun tuoksu herättävät lähes jokaisessa muiston ulkoruokailusta. Ne ovat olleet oleellisia tekijöitä sukupolvesta toiseen, kun olemme retkeilleet tai mökkeilleet.

Mökkeilystä ja luonnon läheisyydestä huolimatta emme ole oikein osanneet arvostaa luonnosta löytyviä raaka-aineita. 1990-luvulta lähtien kiinnostuimme muiden maiden ruokakulttuureista siinä määrin, että olimme innostuneempia siitä mitä tänne tuotiin, kuin siitä mitä luonnostamme löytyy. Marjastaminen ja sienestäminen koettiin jopa hieman rahvaanomaisena. Miksi nähdä vaivaa? Japanissa on arvostettu kautta vuosien sieniämme ja Ranskassa taas kalojamme. Se ei kuitenkaan riittänyt, ennen kuin heräsimme itsekkin jälleen arvostamaan luonnostamme löytyvää kulinaristista aarreaittaa. Tähänkin vaadittiin kasvava muualta tuleva kiinnostus, ennen kuin kiinnostuimme.

Ruokamme jäljitettävyyden ja aitouden lisäksi vetonaulaksi ulkomaisilla markkinoilla nousi myös puhtaus. Luontomme ja sen antimet koetaan puhtaina ja niitä uskaltaa käyttää. Esimerkiksi suomalaisista raaka-aineista tehtyä kakkutaikinaa uskaltaa syödä raakana, koska kananmunissamme ei ole salmonellaa. Maamme on täynnä sekä hyviä raaka-aineita, että tuotteita. Brändimme sen sijaan tarvitsee apua sekä myynnin että markkinoinnin suhteen. Ylpeys ruokakulttuuristamme ei vielä kanna vientiin asti.

Jo viime vuosikymmenen puolella nousi esiin perheiden yhteiset ruokailut. Huomattiin, että huonon ravitsemuksen takana on osittain myös se, että syödään mitä sattuu, koska sattuu. Tämän vuosikymmenen puolella on palattu takaisin siihen suuntaan, että tehdään yhdessä. Laadukkaista ja kotimaisista raaka-aineista, mahdollisuuksien mukaan ajan kanssa. Kotikokkaus on muuttunut toiminnaksi, jonka kautta voi ilmentää itseään sekä

omia mielenkiinnon kohteitaan. Kotiin voi hankkia lähes tulkoon ravintolatasoiset laitteet ja apuvälineet, joiden avulla voi valmistaa ravintolatasoista ruokaa. Tämä suuntaus ei ainaakaan vielä ole onneksi vienyt ravintoloitamme asiakkaita. Trendit ja uudet suuntauksset vaativat ammattilaisilta kotikeittiöihin päin edelleen.

Lihansyönti ja lihansyönnin vähentäminen ovat levinneet puheissa vauhdilla. Mistään muusta ruokavaliosta ei viime vuosina ole puhuttu yhtä paljon, kuin kasvissyönnistä ja vegaanisuudesta. Mutta, puheen tasolle ne vielä toistaiseksi jäävät. Kasvisten käyttö on kyllä lisääntynyt reilusti, mutta samaan aikaan lihansyönti ei ole vähentynyt (Purhonen 2015, 182). ”Vihertäminen” kuuluu puheissa, mutta se ei näy vielä tilastoissa (Ruokatietoyhdistys ry 2018, 44). Lihaa myös edelleen halutaan syödä, vaikka sen haitat sekä terveydelle että ympäristölle tiedostetaan. Vaikka onkin kestävän kehityksen mukaista, että eläimen ruhosta käytetään kaikki osat, kun se kerran on teurastettu, haetaan tällä selityksellä tietyllä tapaa myös oikeutusta omalle lihansyönnille. Eettisyys ajaa tavallaan ekologisuuden ohi. Vaikka itse liha ei enää ilmennä syöjänsä varallisuutta, ilmennetään omaa statusta nyt nimenomaan sillä, että valitaan syödä lihaa. Kasvissyönti taas on useimmiten eettinen tai ekologinen päätös, tosin sitäkin voidaan käyttää korostamaan omaa statusta. Kyse on kuitenkin enemmän kasvissyönnin kohdalla tiedostamisesta. Kasvispainotteinen ja erityisesti vegaaninen ruokavalio on kestävän kehityksen ja terveyden kannalta se otollisin vaihtoehto. Tämän vuoksi kasvissyönti on länsimaissa yhteiskunnallisesti hyväksyttävämpää, kuin lihansyönti.

Liha myös koetaan helppona valintana. Suomalaisten suosikkiruokat ovat sisältäneet lihaa, joten se koetaan vaivattomaksi valinnaksi ja se on raaka-aine, jota osaamme valmistaa. Kuitenkin koko ruokailun käsite on muuttunut. Enää ei syödä vain sen takia, että pysyisimme hengissä. Ilmennämme valinnoillamme sitä, mitä ja kuka olemme. Ruokakulttuurimme kehittyy valintojemme myötä ja siinä näkyy vahvasti aika, jossa elämme. Enää valinnoilla ei viedä vain nälän tunnetta pois. Valinnoilla vaikutetaan myös tuotantoeläinten olosuhteisiin, puhtaan veden riittävyyteen, pakkausmateriaalien määrään, elintasosairauksiin sekä siihen, mitä kauppojen hyllyiltä löytyy.

Terveellisuuden, eettisyyden ja ekologisuuden lisäksi olisi syytä miettiä myös ruoan turvallisuutta. Sanana turvallisuus saatetaan mieltää liittymään ruoan säilyvyyteen, mutta nykyään turvallisuus on paljon laajempi käsite. Ruokahuijaukset ovat yleistymässä maailmalla, Suomessa tämä on toistaiseksi rajoittunut esimerkiksi kesällä myytävien marjojen alkupeurään.

Turvallisuutena on myös huomioitava se, että tiedämme mitä syömme. Viime vuosina ruokahävikin myötä herännyt trendi syödä esimerkiksi juuresten naatteja voi pahimmassa tapauksessa olla terveydelle vaarallista. Punajuurien naattien nitraattipitoisuuksien pitää olla riittävän alhaisia, jotta niitä voisi turvallisesti syödä. Moderni länsimainen ihminen ei välttämättä ymmärrä sitä, että jokin osa on syötävissä ja jokin toinen osa samasta juureksesta ei ole. Varsinkaan silloin, kun kyse on trendaavasta ruokalajista.

Ruokaturvallisuuteen on huomioitava myös uudet elintarvikkeet, kuten hyönteiset. Niitä pitää osata käsitellä ja käyttää oikeaoppisesti, jotta niitä voi turvallisesti syödä. Jos pyydystää hyönteisensä itse, on tiedettävä mitä pyytää. Lisäksi on muistettava huomioida myös allergisoivat seikat, hyönteiset saattavat aiheuttaa oireita myös heille, jotka ovat äyriäisille allergisia.

Terveellisellä ruokavaliolla on paljon vaikutuksia, jotka olisi hyvä huomioida päivittäisissä valinnoissa. Enää ei ole pakko noudattaa vain jotakin tiettyä terveelliseksi miellettyä ruokavaliota, vaan voi tehdä pieniä valintoja, jotka sitten kuitenkin vaikuttavat otollisesti terveyteen. Voi valita esimerkiksi, että pitää kerran viikossa kasvisruokapäivän tai lisää järjestelmällisesti kasvien määrää lautasella ja vähentää lihan osuutta.

Ruoan terveellisyys nousi tutkimusaineistossani esiin vielä pitkälti nimenomaan laihduttamisen näkökulmasta, mutta mitä lähemmäs nykypäivää lähestyttiin, sen neutraalimmaksi sävy muuttui artikkeleissa. Viime vuosina puheissa ollut kehopositiivisuus ei noussut kuitenkaan tutkimusaineistoissani esiin millään lailla, kun puhuttiin ruoasta terveellisyyden näkökulmasta. Vaikka virallisia ravitsemussuosituksia kyseenalaistetaan ja kritisoidaan tasisin väliajoin tietyiltä tahoilta, ovat nämä kannanotot useimmiten yksittäisen henkilöiden mielipiteitä. Tämä viittaa siihen, että ravitsemussuosituksia ja virallisia tutkimuksia edelleen uskotaan ja niihin luotetaan, koska mikään suurempi kansanliike tai muu yhteiskunnallinen toimija ei asetu yleisesti niitä vastaan. Mielenkiintoista on, että kasvissyöjät ja vegaanit ovat äänekkäästi vaatineet pikaruokaa myös heille ja tätä ei ole tuomittu tai kyseenalaistettu. Voi pohtia, johtuuko se siitä, että kasvissyöjät ja vegaanit ilmennetään edelleen laihoiksi tai normaalipainoisiksi.

Jotta jokin asia jää pysyväksi tavaksi, tarvitaan myönteisiä kokemuksia. Nämä kokemukset voivat olla myös toisen kokemuksia, mutta tarvitsemme myös omia hyviä kokemuksia, jotta pystymme tekemään muutoksia rutiineihimme. Esimerkiksi kasvisruoan valmistaminen on koettu hankalaksi. On koettu, että maku ei ole yhtä hyvä kuin liharuoassa ja myös koostumus on saattanut olla omituinen. Jotta motivoitumme lisäämään kasviperäisiä raaka-aineita, tarvitsemme positiivisia ruokailukokemuksia. Sekä valmistamisessa että sit-

ten itse syömisestä. Jos hyvistä kokemuksista huolimatta koemme jonkin asian vaivalloiseksi, auttaa muutoksen pysyvyydessä monesti pieni sosiaalinen paine. Kun jokin asia, esimerkiksi kasvissyönnöksi, koetaan paremmaksi valinnaksi yhteisön ja ympäristön osalta, jaksamme todennäköisesti nähdä hieman vaivaa sen eteen, jotta saamme muilta hyväksyntää. Vaikka kuinka nykyään korostetaan ihmisen yksilöllisyyttä ja yksilön valintoja, on yhteisöön kuulumisen ja yhteisön hyväksyntä meille kuitenkin edelleen erittäin tärkeää.

Yhtenä osana kasvissyönnin lisääntymiselle sekä siitä kiinnostumiselle, on varmasti toiminut uudet keksinnöt. Vaihtoehtoiset proteiinit ja kokonaan uudet ruoat. Nämä vetoavat kuluttajaan, koska tällöin pääsee kokeilemaan jotakin kokonaan uutta. Kotikeittiöihin suunnatut keittiölaitteet ja muut ruoanlaittoon liittyvät välineet myös kiinnostavat. Teknologia ja kuluttajalle suunnatut ammattilaistason tarvikkeet ovat osalle ehdottoman tarpeellisia. Ruoan laitosta voi halutessaan tehdä suorastaan ”kilpaurheilua” hankkimalla itselleen kaikki viimeisimmät apuvälineet. Tällöin kyse alkaa olla lähes tulkoon siitä, että ruoka on uskonto. Yksinkertainen voi olla parasta myös ruoan valmistusvaiheessa, ei pelkästään makujen kannalta.

Eläinten olosuhteet ovat herättäneet ihmisten kiinnostuksen. Varsinkin sosiaalisessa mediassa liikkuu paljon tietoa, kuvia ja videoita erilaisista tuotantoeläinten kaltoinkohteluista. Osa materiaalista on selvästi tuotettu järkyttämään ja sitä kautta herättelemään. Runsaista puheista ja informaatiotulvasta huolimatta tilastojen mukaan kotona syödyt suosituimmat ruoat sisältävät edelleen lihaa. Lisäksi siipikarjaa syödään edelleen tilastojen valossa valtavasti, vaikka todennäköisesti juuri siipikarjan kaltoinkohtelu on ollut se, mistä eniten on puhuttu kuluneella vuosikymmenellä (Ruokatieto Yhdistys ry. 2018, 57). Tämä on hyvä osoitus siitä, miten käsityksemme massoista vääristyy. Miellämme helposti reaktiot ja puheet suurten massojen mielipiteenä, vaikka todellisuudessa kannanottojen ja mielipiteiden takana saattaa olla vain muutamia henkilöitä. Mediakriittisyytemme kehitys ei kulje median kehityksen tahdissa.

Vaihtoehtoiset elintarvikkeet, kuten kasvimaitojuomat ja vaihtoehtoiset proteiinit, ovat olleet viime vuosiin asti suhteellisen hinnakkaita. Kasvimaitojuomasta joutui esimerkiksi kahvilassa maksamaan erikseen, jos sitä halusi kahvinsa sekaan. Vaikka haluaisi tehdä eettisiä ja ekologia valintoja, ei siihen ole välttämättä ollut varaa. Myös yksilön sosioekonominen asema voi vaikuttaa siihen, mitä valintoja hän lautaselleen tekee. Ravintoa tarvitaan kuitenkin jo pelkästään siksi, että pysymme elossa. Vielä toistaiseksi lihan ja maitotuotteiden tehotuotanto on kuluttajalle edullisempi vaihtoehto. Toki kasviperäisistäkin vaih-

toehdoista löytyy edullisempia valintoja, mutta vaihtoehtoja ja valinnanvaraa ei ole ollut läheskään niin paljon. Joissakin tapauksissa hinta saattaa olla se ratkaisevin tekijä sen suhteen, mitä syödään.

Vuosikymmenen alussa tutkimuksessani mukana olleissa lehdissä näkynyt sävy oli vielä paljon neutraalimpi, kun käsiteltiin kotimaisuutta tai suomalaista ruokakulttuuria. Oli selvästi vielä havaittavissa sellaista asennetta, että onko Suomessa edes omaa ruokakulttuuria. Ja jos on niin miksi sitä pitäisi mitenkään korostaa, kun se ei ole samalla tavalla ominainen kuin monen muun maan ruokakulttuuri. Oli tarvetta verrata suomalaista ruokakulttuuria jatkuvasti joihinkin muihin, sen sijaan että olisi tarkasteltu suomalaista ruokakulttuuria omana ja itsenäisenä kokonaisuutenaan. Ei myöskään ymmärretty sitä, että millään maalla ei ole täysin omaa, autenttista ruokakulttuuriaan. Vaan kaikki ruokakulttuurit ovat saaneet vaikutteita toisistaan ajan saatossa.

Itämaiset ruokalajit ja itämaisuus keittiöissä oli vielä voimakkaassa roolissa lehtien sivuilla vuosikymmenen alussa. Sushin vallattua keittiömme kiinnostuimme nopeasti myös muusta Kauko-idän ruokatarjonnasta. Ylipäättään koko Kaukoitää koettiin Suomessa eksotiseksi ja tämä näkyi myös kasvaneena turismina. Kauko-idän keittiö ja ruokakulttuuri eroaa sen verran omastamme, että moni aiheesta kiinnostunut kävi Kauko-idän lomallaan myös paikallisella kokkurssilla hakemassa opetusta oikeaoppisesta kokkaamisesta. Tämän kiinnostumisen myötä myös etnisten raaka-aineiden kysyntä Suomessa kasvoi. Nykyään kauppojen hyllyiltä on mahdollista löytää raaka-aineet niin sushin kuin vaikkapa korealaisen bulgogin valmistukseen. Oman ruokakulttuurimme maustepaletti on verrattain mieto, joten onkin mielenkiintoista, miten voimakkaasti nimenomaan mausteiset ruoat ovat valloittaneet suomalaisten lautaset.

Tutkimuksessani mukana olleista lehdistä löytyi selvä sävyero keskenään. Helsingin Sanomien Ruokatorstai oli vielä hyvin virallisen sävyinen vuosikymmenen alussa, joskin sekä sisältö että artikkeleiden tyyli muuttuivat vuosien varrella helpommin lähestyttäväksi. Glorian Ruoka & Viini on ollut kaikki vuodet hyvin kuluttajaystävällinen ja sisältö on selvästi koostettu kotikeittiöitä varten. Helsingin Sanomissa näkyi, että moni artikkelista on kokkien käsialaa, Glorian Ruoka & Viini taas on selvästi toimittajien kirjoittama.

Glorian Ruoka & Viini-lehden artikkelit olivat monet kirjoitettu värikkäitä adjektiiveja käyttäen, pohtien ja jopa hieman innostuen. Helsingin Sanomien artikkelit taas olivat käytännölläisempiä. Niissä käsiteltiin itse asiaa. Hieman verbaalisesti värikkäämpää tekstiä käytettiin oikeastaan ainoastaan artikkeleissa, joissa kuvailtiin viinejä. Mutta nämä eivät



olleet osana tutkimustani, joten tämä oli oikeastaan vain havainto, jonka tein läpikäydessäni materiaalia.

Kotimaisuus ja kiinnostus kotimaisuudesta alkoi näkyä pikkuhiljaa lehtien sivuilla. Mitään yksittäistä ajankohtaa tai tekijää ei ollut, joka olisi käynnistänyt selvän muutoksen vaan kiinnostavuus alkoi pikkuhiljaa. Sitä mukaa kun suomalaisuus teki nousua esimerkiksi ravintoloissa, siitä alettiin uutisoimaan ja kirjoittamaan eri näkökulmista. Kun kysyntä ja kiinnostus on kasvanut, lehdet ovat vastanneet siihen. Joskus trendejä on pystytty selvästi ennakoimaan, joskus taas jotkin seikat ovat yllättäneet. Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää Nyhtökauraa, jonka suosio yllätti täysin sekä valmistajan, kuluttajat että median.

Se, mikä lehdistä ei juuri nouse esiin, on ruokakulttuurimme merkitys myynnillisestä näkökulmasta. Emme selvästi osaa markkinoida elintarvikkeitamme riittävästi suomalaisillekaan. Taloudelliselta näkökulmasta tarkasteltuna olisi ehdottoman tärkeää, että saisimme elvytettyä elintarvikkeidemme myyntiä, tärkeää olisi myös saada markkinoitua suomalaisille suomalaista ruokaa. Kiinnostuksemme on kyllä herännyt, mutta ei vielä riittävästi. Nykyisin on niin helppoa saada lähes mitä tahansa lautaselleen, että ei voida tuudittautua siihen uskoon, että kyllä suomalainen raaka-aine myy. Ruokakulttuurimme ja perinteemme ei välity tuleville sukupolville ilman aktiivisia valintoja.

Eräänlainen ristiriitaisuus kuitenkin oli näkyvissä tutkimusaineistoissani. Molempien lehtien artikkeleissa oli nähtävillä paljon kansainvälistä ja modernisti fuusioitua ruokaa. Kuitenkin suomalaisten hakukoneilla internetistä haetut reseptit olivat niitä, joita voi laskea perinneruoaksi. Kaikki maailmalla olleet trendit eivät lyöneet Suomessa läpi. Sen sijaan loimme kokonaan uusia vaihtoehtoja esimerkiksi erilaisten kasvipöytäruokien tuotteiden muodossa.

Vaikka sosiaalinen media sekä internet ovat nousseet osaksi ruokakulttuuria rikastuttavaa ilmiötä, ovat myös perinteiset keittokirjat tehneet uutta nousua tällä vuosikymmenellä. On ollut jopa havaittavissa tietynlainen kaava siitä, kuka julkaisee keittokirjan. Et tarvitse alan koulutusta, riittää että sinulla on vahva rakkaus ruokaan. Lukuisat julkisuudesta tutut henkilöt ovat julkaisseet keittokirjan ja mieluiten vielä ajan trendejä heijastellen. Keittokirjoista havaitsee pienen silmäilyn jälkeen, onko sen kirjoittanut henkilö, jolla on alan koulutus vai henkilö, joka on itseoppinut. Tällä vuosikymmenellä keittokirjoissa on noussut esiin uudentyyppinen tarinallisuus. Alan ammattilaiset käyttävät tarinallistamista enemmän raaka-aineiden ja reseptien taustojen kertomisessa, itseoppineet taas hyödyntävät tarinallisuutta kertomalla omasta ruokahistoriastaan. Voidaan sanoa, että keittokirjat ovat eräänlaisia elämäkertoja.

Keittokirjat koetaan myös turvalliseksi vaihtoehdoksi, kun tarvitaan reseptiä tai inspiraatiota keittiöön. Internet on loputon tietopankki, joka saatetaan hakutilanteessa kokea jopa ahdistavaksi valtavan tietomäärän takia. Keittokirjat rajaavat vaihtoehdot kuluttajalle valmiiksi. Ne myös antavat personoidumman vaihtoehdon kuluttajalle. Keittokirjasta löytyy lähes aina kuvia ja kuvista kasvot kirjan tekijälle. Internetistä haettuna saa vaihtoehdoksi useimmiten pelkkiä reseptejä ja kuvat ovat korkeintaan raaka-aineista ja annoksista. Nykytrendiin kuuluu se, että omaan ruokailuun ja syömiseen liittyvät valinnat jaetaan myös muille. Tämän takia jo tietoa hakiessa yksilö haluaa nähdä kasvot valintojen takana.

Sosiaalisen median myötä tieto leviää pienessäkin ajassa. Niin hyvässä kuin pahassa. Moni ruokaan liittyvä ilmiö, kuten satokausi ja ruokahävikki, olisi tuskin levinnyt yhtä laajalle ja saavuttanut samanlaista suosiota ilman sosiaalista mediaa. Esimerkiksi erilaiset kasviksiin liittyvät ilmiöt kuten kukkakaalitalkoot levisivät ihmisten tietouteen juurikin sosiaalisen median kautta. Kuluttajat lähestulkoon kilpailivat sillä, kuka keksii käyttää kukkakaalia kaikista kekseliäimmin ja keksii eniten reseptejä hyödynnettäväksi. Ruoan ystäville sosiaalinen media on ehdottomasti ollut hyvä kanava sekä jakaa että saada tietoa. Se on tuonut ihmisiä yhteen ja auttanut saman kiinnostuksen kohteen omaavia löytämään toisensa. Voidaankin täysin aiheellisesti miettiä, olisiko niin moni ruokaan liittyvä ilmiö kiinnostanut ihmisiä ilman sosiaalista mediaa.

Lihansyönnin eettisyys on vaikea teema nimenomaan silloin, kun sitä peilataan lihankäytön ekologisuuteen. Jos lihaa haluaa käyttää ruokavaliossaan, kummalla on enemmän painoarvoa? Ainakaan toistaiseksi asiaan ei ole muuta ratkaisua tarjolla, kuin se, että kaikista kestävin ja varmin vaihtoehto on vegaanisuus. Tämä ei kuitenkaan anna vastausta sille, mitä lihaa voisi käyttää, jotta se olisi hyväksyttävää. On olemassa vain vaihtoehtoja, jotka ovat niin sanotusti pienempiä pahoja. Riista on parempi vaihtoehto kuin tehotuotettu liha ja kasvipööräiset maitojuomavalmisteet ovat parempi vaihtoehto kuin eläinperäiset. Ylipäätään vaihtoehtoja eläinperäiselle proteiinille on nykyään runsaasti tarjolla.

Vuosikymmenen alussa oli vielä hyvin tyypillistä, että kasvissyöjät ja lihansyöjät aseteltiin vastakkain. Lihansyöjien oli esimerkiksi vaikea ymmärtää sitä, että miksi halutaan luoda lihankorvikkeita, jotka kuitenkin näyttävät lihalta. Oli vaikea ymmärtää miksi on olemassa vaikkapa soijanakkeja tai hampurilaispihvejä, jotka näyttävät lihasta tehdyiltä. Lihansyöjät eivät välttämättä kyenneet ymmärtämään sitä, että osa syömisen mielekästä kokonaisuutta on se, että kaikkien ruoka näyttää samalta. Kasvissyöjät kokivat, että on väsyttävää aina selittää ja perustella omia valintojaan. Ruokailusta halutaan mukava yhteinen hetki, ei ainaista taistelutannerta siitä, mitä lautasella on.

Viime vuosina on huomattu, että lihansyöjien asenteet kasvisyöntiä kohtaan madaltuvat, kun tuote näyttää lihalta. On ihmiselle luontaista, että uusi syötävä epäilyttää. Jos tuote näyttää tutulta, sitä on helpompi maistaa ja syödä, vaikka se ei kokonaan maistuisikaan tutulta. Tänä päivänä kasvisyöjien ja lihansyöjien välinen kuilu on kaventunut. Kasvisyöjätkin ovat ymmärtäneet, että liian saarnaava sävy ei johda mihinkään ja pikemminkin tekee enemmän vahinkoa aatteelle. Ja lihansyöjät vastavuoroisesti ovat huomanneet, että kasvisyönnillä voi laajentaa ja monipuolistaa omaa ruokavaliotaan.

Uskon tutkimustulosteni perusteella, että asenteet kasvisyöntiä kohtaan tulevat muuttumaan entisestään. Kasvisruoasta ei puhuta enää kasvisruokana, vaan se on ruokaa. Se ei ole enää ”erityisruokavalio” vaan vaihtoehto jokaiselle. Tulevaisuudessa kasvisruokaa valitseva ei tule kohtaamaan epäileviä katseita, pikemminkin todennäköistä on, että ne katseet kohdistuvat lihansyöjiin. Varsinkin, jos lihan annosmäärä on suuri.

Erilaiset kasvisruoat esimerkiksi eineksinä tulevat lisääntymään ja niiden kysyntä myös kasvaa. Tulee olemaan haaste eri yrityksille, joiden toiminta perustuu eläinperäisiin elintarvikkeisiin, pysyä kehityksen ja kysynnän mukana. Osa yrityksistä pystyy vastaamaan tähän haasteeseen, osa ei. Joka tapauksessa elintarvikealan yritykset ovat monilta osin uusien haasteiden edessä. Valistuneet ja vaativat kuluttajat ovat vain yksi osa näistä haasteista. Tulevaisuudessa myös raaka-aineiden saatavuus voi osoittautua haasteelliseksi vaikeiden satovuosien ja ilmastomuutoksen myötä. Myös erilaiset poliittiset ja taloudelliset haasteet maailmalla vaikuttavat tuotantoketjuun ja koko elintarvikealaan.

Tällä hetkellä einesruoassa kysyntää on sille, että eroja kavennetaan. Ei ole tarvetta alleviivata niin runsaasti sitä, onko ruoka kasvisruokaa vai ei. Oleellisempaa on tarjota vaihtoehtoja, jotka sopivat kaikille. Myydä valmisaterioita, jonka kuka vaan voi napata mukaansa. Vaikka kuluneen vuosikymmenen aikana moni muukin ruokavalio kiinnosti, ovat viime vuodet ehdottomasti olleet kasvien nousukautta. Voidaan sanoa, että kuluneen vuosikymmenen aikana tapahtui vegevallankumous.

Metsästys, sienestys sekä marjastus eivät ole enää välttämättömiä hengissä selviytymisen kannalta. Ne ovat eräänlaista modernia metsästäjäkeräilyä ja hyvä vastapaino arjelle. Luonnossa ja ulkona vietetty aika koetaan rentouttavaksi ja esimerkiksi sekä metsästys että kalastus ovat nykyään enemmän harrastustoimintaa. Saalis on toki se lopputulos, johon tähdätään, mutta nykyään esille nousevat myös yhdessä vietetty aika sekä erilaiset välineet, joilla helpottaa tai joita käyttää osana harrastustoimintaa. Perinnetietouden jatkuminen sukupolvelta toiselle nähdään myös tärkeänä, mutta enää se ei ole samanlainen

velvoite ja syy nuoremmille sukupolville lähteä mukaan metsälle tai kalastamaan, kuin se on aiemmin ollut.

Kalastuksen asenteisiin on varmasti jonkun verran vaikuttanut sekin, että ei oikein ole tiedetty mitä voidaan kalastaa. Eettisyys on noussut kalojenkin kohdalla oleelliseksi tekijäksi. Harrastuksena oleva kalastus tuskin heiluttaa kalakantoja radikaalisti suuntaan tai toiseen, enemmän on kyse ihmisten valvutuneisuudesta. Tiedostetaan että myös kalakannoista täytyy huolehtia. Uutisten mukaan maailman merissä on pian enemmän muovia kuin kaloja (Kivimäki & Mikkonen 2018). Tämä varmasti sekä huolestuttaa että kannustaa. Järvi-kalamme ovat turvallinen vaihtoehto, mutta voiko jonain päivänä tilanne olla järvissämme yhtä paha. Toistaiseksi kotimaisen kalan kulutus on tilastojen mukaan ollut laskusuunnassa koko kuluneen vuosituhaten ajan (Ruokatieto Yhdistys ry. 2018, 46).

Perinnetietous ja sen vaaliminen nousi esiin tutkimuksessani useammassakin kohdassa. Tiettyjen raaka-aineiden kohdalla, se koettiin erityisen tärkeäksi, jotta raaka-ainetta osattaisiin jatkossakin käyttää ja käsitellä oikein. Raaka-ainetta saatettiin pitää haasteellisena ilman, että sitä oli koskaan edes yritetty valmistaa. Perinnetietous ja esimerkiksi ruoan laittaminen yhdessä siis voisi myös madaltaa ennakkoluuloja ja suoranaisia pelkoja. Pelkkä reseptien välittäminen sukupolvelta toiselle ei ollut perinnetietouden oleellisin osa, vaan pikemminkin se, että ei vieraannuttaisi luontomme raaka-aineista.

Kun ylpeys ruokakulttuuriamme kohtaan alkoi löytymään, löytyivät myös luonnon antimet toisella tapaa takaisin suomalaisten lautasille. Jos vielä lama-aikana esimerkiksi marjastamista pidettiin köyhien keinona saada vitamiineja lautasilleen, kuluneella vuosikymmenellä oli trendikästä täyttää pakastin marjoilla. Ja nimenomaan kotimaisilla marjoilla. Vanhojen tuttujen marjojen lisäksi myös tyrni nousi kuluttajien suosioon.

Monesta trendiksi nousseesta ilmiöstä puhuttiin ”uutena”. Esimerkiksi hyönteisiä on syöty ja villiruokaa käytetty ympäri maailmaa tuhansia vuosia. Kuitenkin niistä puhuttiin uusina ilmiöinä. Tämä ilmentää hyvin nykyisiä ruokatrendejä. Yksilö haluaa itselleen olon, että on ensimmäisten mukana jossakin uudessa. Hän haluaa tämän myötä itselleen kokemuksen siitä, että on luomassa jotakin historiallista ja mullistavaa. Ruokatrendien läpilyömiseen vaikuttaa ajan hengen lisäksi myös se, millä tavalla ne kuluttajalle markkinoidaan. Uutuudenviehätys on nimenomaan ruokien kohdalla voimakas myyntivaltti.

Metsän antimien terveellisyys ei enää rajoittunut pelkästään ravitsemuksellisuuteen. Nyt kiinnitettiin huomiota myös metsän vaikutuksesta psyykkiselle terveydelle. Elämyksellisyys

on ollut nousevana trendinä kuluneella vuosikymmenellä ja vaikka se ei osana tutkimuskysymyksiäni ollutkaan, nousi se hyvin vahvasti esiin aineistosta. Pelkkä hyvä ruoka ja juoma ei enää riittänyt kokemuksena, nyt haluttiin mukaan myös enemmän elämyksellisyttä. Ruokailun piti koskettaa kaikkia aisteja ja siten herättää ainutlaatuisia muistoja. Koska trendit aaltoilevat, todennäköisesti jossain vaiheessa palataan takaisin siihen, että vahvin elämyksellisyys haetaan ruoan mausta. Tämä on näkynyt jo jonkin verran ammattilaisten kannanotoissa.

On selvää, että tutkimukseni kohteena olleista aiheista kasvisruoka ja siihen liittyvät seikat ovat tulleet jäädäkseen. Kasvisruoka ja sen ympärillä olevat vaihtoehdot kiinnostavat ja ihmiset ovat valveutuneita. Asenteiden suhteen eroa vielä varmasti löytyy riippuen missä maantieteellisesti olemme. Eteläisessä Suomessa kasvisruokailun ympärillä oleva kiinnostus ei aiheuta ihmisissä enää niin ihmetteleviä reaktioita, kuin se saattaa vielä pohjoisemmissa osissa Suomea aiheuttaa.

Ruokahävikki ja sen vähentäminen tulee varmasti olemaan pysyvästi osana syömiseen liittyvää arkeamme. On ristiriitaista, että tasaisin väliajoin ruoan hinta Suomessa puhututtaa ja ruoka koetaan kalliiksi. Samaan aikaan kuitenkin heitämme pois vuosittain miljoonia kiloja täysin syömäkelpoista ruokaa. Onko ruoka sittenkin liian halpaa vai mistä johtuu, että kotitalouksilla on varaa ruokahävikkiin niin suurina määrinä?

Hävikin huomioiminen on jopa trendikästä. Olet valveutunut, kun ostat elintarvikkeita, joiden myyntipäivä lähestyy tai käytät sovelluksia, joiden tarkoitus on ruokahävikin vähentäminen. Ruokahävikkiin perustuvat ravintolat ovat innovatiivisia edelläkävijöitä. Kuluttajilta jo lähes odotetaan, että he huomioivat satokauden antimet ostaessaan elintarvikkeita. Tämä tukee myös ruokahävikin vähentämistä. Sen lisäksi, että olet mitä syöt, olet myös sitä, milloin ja miten syöt.

Erilaiset tapahtumat ja yritykset mainostavat itseään ruokahävikin huomioivina. Sekä satokauden että ruokahävikin huomioiva asia myy, koska se iskee kuluttajan rajapintaan. Satokausi ja ruokahävikki ovat tekoja, jotka myyvät. Niitä hyödynnetään markkinoinnissa onnistuneesti, koska se on ajan hengen mukaista. Tällä hetkellä ilmastonmuutoksesta puhutaan paljon ja yhtenä keinona torjua sitä, on juurikin ruokahävikin minimoiminen.

Terveellisyys, ekologisuus ja eettisyys ovat myös seikat, jotka tulevat olemaan varmasti pysyvänä osana ruokakulttuuriamme, tarkastellaan kokonaisuutta mistä tahansa suunnalta tai mitä tahansa tuotantoketjun osaa. Tulevaisuudessa myös turvallisuus tulee nousemaan yhdeksi entistä oleellisemmaksi osatekijäksi.

## Luotettavuuden pohdinta

Tutkimukseni kannalta on oleellista huomioida se, että koko tutkimani aineisto on esitetty siinä muodossa, miten toimittaja on sen kirjoittanut. Tutkimukseeni valikoiduista teemoista jokainen edustaa sisällöltään sitä, mitä toimittaja on nähnyt aiheelliseksi ja tarpeelliseksi esittää. On huomioitava, että vaikka jokin artikkeli on päätynyt osaksi tutkimustani, sen sisältö on kuitenkin täysin yhden ihmisen tuotos ja se ei välttämättä edusta kuin yhden ihmisen näkökantaa aiheesta.

Yhtä tärkeää on huomata, että tutkimustulos on allekirjoittaneen näkemys. Vaikka aineiston perusteella on tulkittu tutkittua kokonaisuutta, on tulkinta aina subjektiivinen näkemys. Joku toinen olisi saattanut samasta aineistosta saada toisenlaisen lopputuloksen.

Dokumenttianalyysi tutkimusmenetelmänä on myös haasteellinen ja siinä on syytä huomioida, että valittu aineisto saattaa olla tuotettu jo lähtökohtaisesti niin, että se on kirjoitettu jotakin tiettyä tarkoitusta varten. Tällöin täytyy olla tarkkana aineiston sävyn ja sisällön kanssa, koska ne saattavat vaikuttaa oman tutkimuksen lopputulokseen. On oltava kriittinen sen suhteen, miten tuloksia tulkitsee.

Uudet ruokatrendit rantautuvat meille aina muualta. Ne myös rantautuvat hitaasti. Siinä vaiheessa, kun meillä innostutaan jostakin ruokatrendistä, on muualla maailmassa jo siirrytty seuraavaan.

Yksittäisiä tuotteita lukuun ottamatta on melko helppoa ennustaa, mikä ruokatrendit meille tulevat ja lyövät itsensä läpi. Tämä on hyvä huomioida, kun tarkastellaan tutkimukseni kohteena olleita ilmiöitä. Lisäksi trendien kohdalla on myös mielenkiintoista tarkastella sitä, mitkä niistä jäävät ja mitkä eivät. Pysyvien trendien ennustaminen on vaikeaa. Esimerkiksi hyönteisistä uumoiltiin paljon suurempaa trendiä, mitä niistä sitten tulikaan. Kulttuurimme ei vielä monilta osin ollut valmis vastaanottamaan hyönteisiä osaksi ruokavaliota. Kuitenkin tutkimusmateriaalissani hyönteisiä toivottiin vaihtoehtoiseksi ravinnoksi jo kauan ennen, kuin lainsäädäntö tämän mahdollisti.

Samalla tavalla voidaan pohtia kotimaisten innovaatioiden arvaamattomuutta. Nyhtökaura kiinnosti kuluttajia todella valtavasti ja sen suosio yllätti jokaisen. Hyönteisiä taas toivottiin vuosikausia lailliseksi elintarvikkeeksi ja sitten kun lainsäädäntö mahdollisti niiden käytön, ei hyönteisruoka alun innostusta lukuun ottamatta kiinnostanutkaan. Vaikka aiheesta uutisoitiin maailmanlaajuisesti ja useampikin yritys lanseerasi oman hyönteistuotteensa.

On myös syytä huomioida, että aineistoni perusteella tarkastelin paljon ilmiöitä, jotka ovat esillä eteläisessä Suomessa ja erityisesti pääkaupunkiseudulla. Saman maan sisällä asenteet voivat olla hyvinkin erilaisia, jos tarkastelemme maantieteellisesti jotakin toista aluetta. Helsingin Sanomat ilmestyy valtakunnallisesti, mutta on kuitenkin lehti, jonka sisältö painottuu pääkaupunkiseudun asioihin. Maamme sisällä trendit leviävät pääsääntöisesti pääkaupunkiseudulta muualle Suomeen. Osa eteläisessä Suomessa huomiota herättäneistä ilmiöistä ei koskaan leviä muualle Suomeen, koska niille ei ole kysyntää tai kiinnostusta muualla.

Maantieteellisesti muualle Suomeen sijoittuvat lehdet tutkimusaineiston lähteinä olisivat voineet antaa hyvinkin toisen tyyppisesti kirjoitetut artikkelit analysoitavaksi. Tällöin tuloksetkin olisivat voineet olla jotain aivan muuta. Joku pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuva ei välttämättä tunnista opinnäytetyöstäni nousseita tutkimustuloksia laisinkaan ja on täysin eri mieltä kanssani. Johtuen juurikin maantieteellisistä eroista ja siitä, että kaikki ilmiöt eivät ole valtakunnallisia.

Tutkimusaineistoni lehdet olivat kuitenkin hyvä valinta. Sain laajasti materiaalia, jota pystyi vertailemaan keskenään ja josta näkyi selkeä kehityskaari vuosikymmenen aikana. Jälkikäteen ajateltuna mukana olisi voinut olla jokin muualle Suomeen sijoittuva lehti, koska silloin tutkimustuloksiin olisi saanut näkyviin myös maantieteellisen eroavaisuuden. Voi tosin olla, että en olisi saanut tutkittavaa materiaalia kovinkaan laajasti, koska samat ilmiöt eivät välttämättä nouse esiin valtakunnallisesti. Myös tutkimustulokset olisivat todennäköisesti erilaiset kuin nyt ovat.

Valitsin mielestäni tutkittavaksi hyvät teemat ja ilmiöt. Ne ovat kiinnostavia ja ajan hengen mukaisia. Ne kehittyvät kaiken aikaa ja ovat varmasti pysyvä osa ruokakulttuuriamme. Raja- jaus toimi hyvin ja aiheet olivat pikemminkin niin mielenkiintoisia, että rajatuissa aiheissa oli paikoin jopa vaikea pysyä, koska olisi ollut kiinnostavaa laajentaa tutkimusta. Juuri tämän takia olikin hyvä, että aiheet oli etukäteen rajattu melko tarkasti, vaikka niitä joutuikin hieman tarkentamaan, kun lopullinen tutkimusaineisto oli kasassa. Ilman rajausta työstä olisi tullut laajempi ja sitä myötä hajanaisempi kokonaisuus. Tällöin tulokset olisivat sekavampia ja lukijalla vaikeampaa hahmottaa lopputulosta.

Ruokakulttuuri on niin laaja käsite, että tutkittavan aineiston raja- jaus ja valinta on vaikeaa. Näin jälkikäteen voi olla, että tutkisin aihetta hieman eri tavalla ja valitsisin ainakin jonkun toisen tutkimusmenetelmän. Dokumenttianalyysin tuloksiin on suhtauduttava hieman varauksella, kuten aiemmin on jo todettu. Voi olla, että jos nyt lähtisin tekemään aiheesta opinnäytetyötä, käyttäisin tutkimusmenetelmänä haastatteluja. Voisin tehdä esimerkiksi

kysymyksiä liittyen suomalaisen ruokakulttuurin kehitykseen ja keskittyä muotoilemaan kysymyksiä valittujen aiheiden ympärille ja haastatella suomalaisen ruokakulttuurin parissa työskenteleviä henkilöitä. Voisi olla mielenkiintoista tehdä haastatteluja aiheesta jonkin muun ammattikunnan, kuin kokkien parissa.

Vaikka rajasin valitut aiheet sekä tutkimuskohteet etukäteen, löytyi materiaalia todella paljon. Aineistoa kirjoittaessa tuntui, että opinnäytetyöni venyy todella pitkäksi. Tuntui kuitenkin haaskaukselta lähteä tekemään rajauksesta vielä tiukempaa vain sen takia, että opinnäytetyöstä ei tulisi liian pitkä. Mutta juuri tämän takia tämän saman opinnäytetyön olisi voinut toteuttaa myös jollain toisella tutkimusmenetelmällä. Ja tämä olisi automaattisesti rajannut työn pituuden toisenlaiseksi.

### Oman oppimisen pohdinta

Keksittyäni mielenkiintoisen aiheen, josta tekisin opinnäytetyöni, olin hyvin malttamaton aloittamaan työn tekemisen mahdollisimman pian. Aiheesta ei ole juurikaan tehty tutkimusta aikaisemmin, joten tämän vuoksi olin hyvin kiinnostunut tekemään opinnäytetyön juuri tästä aiheesta. Tiesin kyllä, että aihe on haastava, mutta siitä huolimatta halusin tehdä opinnäytetyöni juuri tästä aiheesta.

Aloitin tekemään opinnäytetyötä heti, kun se oli koulun puolesta mahdollista. Tein opinnäytetyötä muiden kurssien ohella, pääsääntöisesti toisen lukuvuoden aikana. Panostin opinnäytetyön suunnitelmaan, mutta näin jälkikäteen koen, että se olisi voinut olla vielä tarkempi. Haasteena suunnitelman teossani oli se, että en vielä voinut täysin tarkkaan tietää eteneekö tutkimukseni ja työni kuten olen ajatellut. Suunnitelmaa tehdessä en ollut vielä koonnut tutkittavaa aineistoa, saati analysoinut niitä. Suunnitelmaan olisi voinut huomioida vielä tarkemmin esimerkiksi sitä, miten opinnäytetyö hyödyttäisi minua tulevaisuudessa. Miksi sen tekeminen olisi itselleni hyödyllistä? Nyt olin määritellyt työn hyödyllisyyttä vain yleisesti.

Laadin itselleni aikataulun, joka oli suhteellisen väljä ja sitä pystyi helposti muuttelemaan. Valmistumiseni ei ollut kiinni opinnäytetyön puuttumisesta, joten aikataulun kanssa pystyi joustamaan tarpeen tullen. Jälkikäteen koin, että olisin voinut määritellä aikatauluun tiettyjä asioita vielä tarkemmin. Nyt olin määritellyt aikataulua vain aika yleisesti. Työskentelejäni olisi helpottanut, jos olisin purkanut työvaiheet pienempiin osiin, jolloin aikataulukin olisi tarkentunut.



Määrittelin tutkimukseeni tulevat aiheet jo ennen kuin aloin etsimään tutkittavaa materiaalia. Näin jälkikäteen panostaisin aiheen rajaukseen vielä enemmän. Siitäkin huolimatta, että tutkittavan aineiston myötä rajausta joutuisi muuttamaan tutkimuksen edetessä. Koska itse opinnäytetyön aihe oli laaja ja haastava, on hyvä rajausta ehdoton.

Olin kaiken aikaa hyvin motivoitunut tekemään opinnäytetyötä, koska aihe on mielestäni erittäin mielenkiintoinen. Koin pikemminkin haasteelliseksi pysyä rajauksen sisällä, koska olisin halunnut tutkia aihetta laajemminkin. Opin kuitenkin nimenomaan rajauksen ansiosta opinnäytetyön prosessista erittäin paljon. Samoin tutkimusmenetelmäni opetti ennen kaikkea kriittisyyttä sekä tutkimusaineistoa, että tuloksia kohtaan.

Jälkikäteen tarkasteltuna löysin saman aiheen ympäriltä muitakin teemoja ja aiheita, joita olisi mielenkiintoista tutkia ruokakulttuurin näkökulmasta. Esimerkiksi ilmastonlämpenemisen vaikutukset ruokaturvaan ja sitä myötä ruokakulttuuriin olisi hyvin mielenkiintoinen aihe. Lisäksi Agenda 30:n alle asettuvat Kestävän kehityksen tavoitteet kiinnostaisivat. Tätä aihetta en vielä mietiskellyt pidemmälle, mutta uskon että näiden tavoitteiden tutkiminen suhteessa ruokakulttuurin muutoksiin tarjoaisi myös hyvin mielenkiintoisia tutkimusaiheita. Pidän nämä ehdottomasti mielessäni tulevia jatko-opintoja silmällä pitäen.

## Lähteet

Björklund, M. 2018. Micken villiruoka. HSS Media

Catani, J. 2014. Syömään vai drinkille? Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu

Elo-säätiö 2017. Suomalaisen kulttuurin päivä on myös ruokakulttuurin päivä. Lehistötiedote. Luettavissa: <http://www.elo-saatio.fi/suomalaisen-kulttuurin-paiva-on-mynos-ruoka-kulttuurin-paiva-2>. Luettu 8.2.2019

Elo-säätiö. Suomen puhtaus näkyy ja maistuu. Luettavissa: <http://www.elo-saatio.fi/villi-ruoka/>. Luettu 22.5.2019

European Commission 2019. Aims of the organic logo. Luettavissa: [https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organics-glance/organic-logo\\_en](https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organics-glance/organic-logo_en). Luettu 4.6.2019

Haavisto, S. & Karjula, S. 2016. Satokauden ruokaa. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu

Happonen, M. 2017. Median tulevaisuus on sähköinen ja muuttuva. Luettavissa: <http://www.nmt.fi/fi/artikkeli/kulttuuri/median-tulevaisuus>. Luettu 11.12.2018.

Harju, A. 2010. Sosiaalinen media kansalaisyhteiskunnan uutena ilmiönä. Luettavissa: [https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen\\_media\\_ja\\_internet/kansalaisfoorumi.net/sosiaalinen\\_media\\_kansalaisyhteiskunnan\\_uutena\\_ilmiona](https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/sosiaalinen_media_ja_internet/kansalaisfoorumi.net/sosiaalinen_media_kansalaisyhteiskunnan_uutena_ilmiona). Luettu 10.2.2019

Hopia, A. 2016. Miltä ruoka maistuu? Kasvisruokien kehitystyön haasteet ja mahdollisuudet. Teoksessa Mattila, H. (toim.). Vähemmän lihaa. Kohti kestävästä ruokakulttuurista. Gaudeamus Oy. Tallinna. s. 181.

Hämeen-Anttila, J. & Rossi, V. 2015. Nälästä nautintoihin. Ruoan tarina. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu.

Kairenius, T. 2018. Hyönteiskokki. Like Kustannus Oy. Helsinki

Kaskinen, T., Kuittinen, O., Sadeoja, S-R. & Talasniemi A. 2011. Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville. Bookwell Oy. Porvoo

Kittler, P., Sucher, K. & Nelms, M. 2008. Food and culture. 6. Painos. PreMediaGlobal. Kanada

Kivimäki, T. & Mikkonen, M. 2018. Muovia on merissä kohta jopa enemmän kuin kalaa, ja osa siitä päätyy ruoka-aineisiin – HS:n grafiikat kertovat, mitä se tarkoittaa eläimille ja ihmisille. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000005523945.html>. Luettu 19.5.2019

Korhonen, M. 2009. Sienet Suomen luonnossa. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu

Kähkönen, S. 2015. Krapulapitsa vai gourmet-annos? – Somessa ruoalla halutaan leikkiä. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8033952>. Luettu 13.2.2019

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2003. Mestarikokin käsikirja. 1. painos. WS Bookwell Oy. Porvoo

Lindgren, C. 2010. Kiehuu! Uusi suomalainen keittiö. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu

Luonnonvarakeskus 2016. Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous. Luettavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokahavikki/>. Luettu 28.9.2019

Martiala, K. & Lylyharju, H. 2017. Parasta pöytään. Suomalaisen gastronomian historia. Gummerus. Bosnia-Herzegovina

Mattila, H. 2016. Ruokavalion merkitys elämässämme. Teoksessa Mattila, H. (toim.). Vähemmän lihaa. Kohti kestävästä ruokakulttuurista. Gaudeamus Oy. Tallinna s. 7-8

Metsähallitus 2019. Luontoon.fi. Sienestys. Luettavissa: <https://www.luontoon.fi/marjastus-jasienestys/sienestys>. Luettu: 3.6.2019

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Werner Söderström Oy. Helsinki

Mäntyniemi, M. & Pohja, K. 2018. Riistaa lautasella. Werner Söderström Oy. Helsinki

Mennell, S. 1996. All manners of food: Eating and taste in England and France from the middle ages to the present. 2. Painos. University of Illinois.

MTK 2018. Maatalouden toimintaympäristö 2025: viljelijän oma osaaminen entistä tärkeämpää. Asiakirja. Luettavissa: <https://t.co/fOu6iBFYuW?amp=1>. Luettu 18.4.2019

Niittymaa, V. 2017. Euroopan elintarvike-turvallisuusvirasto: Suomalainen ruoka on ylivoimaisesti puhtainta. Maaseudun tulevaisuus 04/2017. Luettavissa: <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/euroopan-elintarvike-turvallisuusvirasto-suomalainen-ruoka-on-ylivoimaisesti-puhtainta-1.185711>. Luettu 11.2.2019

Nützebadel, A. & Trentmann, F. 2008. Mapping food and globalization. Teoksessa Nützebadel, A. & Trentmann, F. (toim.) Food and Globalization. Consumption, markets and politics in the modern world. Berg. New York. S.1

Piippo, S. 2011. Suomalaiset marjat. Kaikki metsän ja puutarhan lajit. 2. painos. Minerva Kustannus Oy. Hämeenlinna.

Pohjolainen, P. & Tapio, P. 2016. Ovatko kuluttajat valmiita muutokseen? Teoksessa Mattila, H. (toim.). Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Gaudeamus Oy. Tallinna. s. 141-142

Pollan, M. 2010. Oikean ruoan puolesta. 2. Painos. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä

Purhonen, S., Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Rahkonen, K. & Toikka, A. 2014. Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Gaudeamus Oy. Tallinna.

Puolikiloa.fi. 2019. Aloita tästä. Yleistietoa kasvisruokavaliosta. Luettavissa: <http://puolikiloa.fi/yleistietoa-kasvisruokavaliosta/>. Luettu 22.4.2019

Rautio, J. 2018. Suomalaista villikalaa. Kustannusosakeyhtiö Otava. Suomi

Riihimäki, J. 2019. Kummallinen puhdas ruoka. Helsingin Sanomat. N:o 52. 23.2.2019. s. D2-D3

Ruokatieto Yhdistys ry. 2018. Tietohaarukka – Tilastotietoa elintarvikealasta. Helsinki 2018

Ruokatieto Yhdistys ry. 2019. Luonnonkasvien käyttö ravintona. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/luonto/marjat-ja-muut-luonnonkasvit/luonnonkasvien-kaytto-ravintona>. Luettu 9.1.2019

Ruokatieto Yhdistys ry. 2019. Marjojen hyötykäyttö. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/luonto/marjat-ja-muut-luonnonkasvit/marjojen-hyotykaytto>. Luettu 3.6.2019

Ruokavirasto 2019. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>. Luettu 21.4.2019

Rousseau, S. 2012. Food and social media. You are what you tweet. AltaMira Press. USA

Saastamoinen, M. 2012. Luonnollista! Syömisen syvin olemus. Atena Kustannus Oy. Keuruu

Satokausikalenteri 2019. Satokausikalenterin tarina. Luettavissa: <https://www.satokausikalenteri.fi/page/4/satokausikalenterin-tarina>. Luettu 22.4.2019

Tallberg, S. 2012. Koivumahlaa & kaviaaria. Readme.fi. Helsinki

Tallberg, S. 2017. Makuparit. Suomalaiset raaka-aineet. Readme.fi Helsinki

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Terveellinen ruokavalio. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>. Luettu 21.4.2019

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. painos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vantaa

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointi-hyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie S. (toim.) Hyvinvointia Metsästä. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki

Valio Oy 2019. Presidenttejä ja ruokakulttuuria: 100 vuotta suomalaista historiaa. Luettavissa: <https://www.valio.fi/ammattilaiset/presidentit/>. Luettu 11.2.2019

Valtavaara, M. 2017. Tutkimus: Lähes joka neljännellä suomalaisnuorella on erityisruokavalio – taustalla usein laihduttaminen tai urheilu. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005446703.html>. Luettu 21.4.2019

Vieltojärvi, M. 2012. Riekko ja muuttuva ruokakulttuuri – etnografinen tutkimusmenetelmä. Teoksessa Janhonen – Abruquah, H., Vieltojärvi, M. & Palojoki P. (toim.) Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin. Unigrafia. Helsinki. S. 33

Väntönen, E. 2019. Ruokavalioista tuli niin tiukkoja, että ihmiset alkoivat syödä väärin – nyt nousee yksinkertainen dieetti, jonka asiantuntija soisi syrjäyttävän kaikki muut. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/ruoka/art-2000005968417.html?share=148c79d70f1b1448d2c54bf5c8341bec>. Luettu 21.4.2019

Wallius, A. 2016. Näin ihminen eli 1,8 miljoonaa vuotta sitten – tutkijat entistivät esi-ihmisten asuinsijan. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8737851>. Luettu 5.9.2019

Woolf, V. 1980. Oma huone. 2. painos. Kirjayhtymä. Helsinki

Yhteismaa ry 2019. Illallinen taivaan alla. Illallisen tarina. Luettavissa: <http://illallinen-taivaanalla.yhteismaa.fi/illallisen-tarina/>. Luettu 21.4.2019